Themen Life Coaching

Lebensberatung
Die Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten sowie die Entwicklung eines Umgangs mit nicht behebbaren Belastungen kann für eine verbesserte Lebensqualität sorgen.

Konfliktbewältigung
Entwicklung eines friedvollen und wertschätzenden Umgangs mit sich selbst, in der Familie und der Umwelt.

Persönlichkeits- und Potentialentwicklung
Bewusstsein für die eigene Persönlichkeit schaffen, Stärkung des Selbstvertrauens, Entdeckung von Potentialen.

Sinnorientierung und Sinnfindung
Auf Basis eines persönlichen Werteprofils erschließen sich neue Handlungsspielräume.

Kommunikationstraining
Reflexion des eigenen Kommunikationsstils und Erarbeitung von Lösungsansätzen für eine kooperative und konstruktive Gesprächsführung.

Burnout-Prävention und -beratung
Ermittlung der Stressfaktoren und stressverschärfenden Einstellungen, Stärkung der persönlichen Ressourcen, Entwicklung von Maßnahmen zur ganzheitlichen Gesunderhaltung. Neue Kraft- und Energiequellen wirken sich positiv auf die Lebensqualität aus.

Zeitmanagement
Zeit als nicht veränderbaren Faktor verstehen und im Hinblick auf die persönlichen Bedürfnisse den Umgang damit optimieren.

Über mich

- Coach der Wirtschaft (IHK zertifiziert)
- Fachberaterin für Burnout
- Berufserfahrung als Führungskraft im Marketing und Projektleiterin interdisziplinärer Teams
- Vertraut im Umgang mit Behinderungen in der Familie

Haack
Coaching und Seminare

Regina Haack

Tel.: 0511 / 979 346 41
Mobil: 0151 / 723 723 44
E-Mail: haack-coaching@t-online.de

www.haack-coaching.de

Photographien: Manfred Zimmermann
Copyright by EUROMEDIAHOUSE GmbH · www.euromediahouse.de

Haack
Coaching und Seminare

Life Coaching

„Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben."

Epiktet

Was ist Coaching?

Wenn Menschen den Wunsch nach Veränderung in ihrem Leben verspüren, dann ist Coaching eine Maßnahme, um in diesen Veränderungsprozessen professionell beraten, begleitet und unterstützt zu werden.

Die Grundannahme dabei ist, dass jeder Mensch das notwendige Potential zur Lösung seiner Probleme und Aufgaben in sich trägt.

Wie wirkt Coaching?

Im Rahmen eines Coaching-Prozesses werden die Menschen dabei unterstützt, ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und anzuerkennen sowie ihre Fähigkeiten und Stärken weiter zu entwickeln.

Das Ziel eines erfolgreichen Coaching-Prozesses ist, dass die Klienten mit neuen Perspektiven, neuer Kraft- und Lebensfreude zielorientiert handeln können.

Gründe für Life Coaching

Die verschiedenen Lebensabschnitte eines Menschen stellen manchmal große Herausforderungen dar:
Die Trennung vom Partner oder gar der Verlust eines lieben Menschen, Konflikte in der Familie oder dem persönlichen Umfeld, der Verlust des Arbeitsplatzes oder auch die Frage nach einer persönlichen Neu-Ausrichtung bilden häufig tiefe Einschnitte.
Auch das Leben mit kranken oder behinderten Familienmitgliedern kann eine enorme Belastung im Alltag darstellen.

Ihr Nutzen

Im Rahmen eines Coachings haben Sie die Möglichkeit, Ihr persönliches Anliegen in vertraulicher Atmosphäre zu beschreiben und aus einer anderen Perspektive zu betrachten.
Daraus ergeben sich neue Wege und Chancen, sodass wir gemeinsam einen für Sie stimmigen Umgang mit Ihrem Anliegen entwickeln können.

Wie läuft ein Coaching-Prozess ab?

- Ein kostenloses Erstgespräch dient dem gegenseitigen Kennenlernen, der Beschreibung Ihres Anliegens sowie der Abstimmung des voraussichtlich erforderlichen Zeit- und Kostenaufwands.
  Danach entscheiden Sie und ich über die Zusammenarbeit.
- Im Rahmen des Coaching-Prozesses werden wir Ihr Anliegen gemeinsam ziel- und lösungsorientiert bearbeiten und die Auswirkungen prüfen.
- Als Coach steuere ich den Prozess, eröffne Ihnen Räume und Möglichkeiten. Die Entscheidung, welchen Weg Sie gehen wollen, treffen Sie selbst.
- Am Ende des Prozesses überprüfen wir gemeinsam, inwieweit die Ziele und Vorhaben erreicht wurden und das Coaching den erwarteten Nutzen gebracht hat.

Dauer

- Jeder Prozess ist individuell, abhängig vom Anliegen und kann zwischen 3-10 Sitzungen à 1-2 Stunden dauern.
- Die Termine finden nach vorheriger Absprache in persönlichen Gesprächen statt.