



Erfolg im Beruf basiert auf mehreren Feldern, wird ein Feld vernachlässigt, beginnt der Sinkflug, Erfolg zu erreichen wird dann anstrengender und kraftraubender. Erfüllung bleibt aus! **Das 360° Coaching** bietet Ihnen die Chance, neue Möglichkeiten zu entdecken und zielführendere Wege zu gehen. Sie erleben einen Wachstumschritt in Ihrer Persönlichkeit. Sie entwickeln neue Verhaltensweisen planvoll, leicht und nachhaltig. Das Ziel ist, sich selbst zu optimieren. **Das 360° Coaching** umfasst die ganze Person in ihrem Fühlen, Erleben und Handeln. Die Vorgehensweise im Coaching ist hoch pragmatisch und zielorientiert, basierend auf modernen Verfahren und Techniken der Selbstmanagementpsychologie. Die Fach- und Ratgeberliteratur auf diesem Gebiet ist unüberschaubar, es gibt hier viele gute seriöse Veröffentlichungen und eine Menge Unfug. Doch selbst wenn Sie die richtigen Ratgeber bereits studiert haben, weshalb funktioniert es nicht so, wie es dort geschrieben steht? Die Antwort auf diese Frage ist Teil des **360° Coaching-Prozesses**.

Berufliche Herausforderungen

Wie kann ich konkrete, spezifische berufliche Fragestellungen und Herausforderungen zielorientiert angehen und bewältigen? Die Fragestellungen drehen sich oft um folgende Punkte, Bewältigen von anspruchsvollen Aufgaben und Drucksituationen, Auftreten in kritischen Situationen, Konflikte lösen, effektiv die Woche oder den Tag managen etc. Es geht in den Fragestellungen, um Ihr individuelles strategisches Vorgehen für Ihre Ziele und für die Ziele Ihrer Einheit. Auf operativer Ebene erarbeiten Sie konkrete Handlungspläne, die auch in kritischen Situationen funktionieren. Wir trainieren *die* Gesprächstechniken, die *Sie* weiterbringen, wenn es für Ihr Anliegen von Vorteil ist. Sie agieren und gestalten dann die herausfordernden Situationen, mit Professionalität und Menschlichkeit!

Sport und Fitness

Es ist in der Regel nicht das Wissen, dass Ihnen fehlt, mehr Bewegung bzw. Sport in Ihr Leben zu bringen. Und obwohl Sie wissen, dass es Ihnen guttut, dass es Sie fitter, gesünder, attraktiver und leistungsfähiger macht, bleibt es nur bei gelegentlichen oder vielleicht auch gar keinen Aktivitäten. Weshalb tun Sie etwas nicht, obwohl Sie es doch *eigentlich* wollen? Und genau an diesem Punkt wird es spannend, an diesem Punkt setzen wir an, um die für *Sie* richtigen Schritte zu tätigen. *Sie* starten genau das, was Sie schon immer beginnen wollten. Es geht nicht darum, zum „Supersportler“ zu werden, Sie müssen überhaupt nicht sportlich sein, um etwas für sich zu tun. Es geht lediglich darum, dass Sie es tun! dass es Ihnen gelingt Freude, Leichtigkeit und Disziplin zu entwickeln, bei dem, was Sie für sich tun, damit Sie es künftig dauerhaft! tun. Das ist möglich und geht einfacher als Sie denken.

Ernährung und beruflicher Alltag

Auch hier ist es in der Regel nicht das Wissen, dass Ihnen fehlt, um sich so zu ernähren, dass Ihre Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit spürbar steigt. Auch wenn Wissensbausteine in puncto Ernährung einen wichtigen Faktor darstellen, um eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Wichtig bei diesem Thema ist, dass es hierbei nicht um Verzicht oder strenge Regeln oder Dogmen geht. Alles Extreme hat keine Chance auf dauerhaften Erfolg und führt vor allem nicht zu einer höheren Lebensqualität. Es geht bei diesem Thema darum, gesunden Menschenverstand mit täglichem Handeln und beruflichen Alltag zu vereinen. An diesem Punkt setzen wir an. Wir entwickeln eine Strategie, damit es Ihnen gelingt, Ihr Verhalten dauerhaft! zu ändern.

360° Business-Coaching in Heppenheim an der Bergstraße

Und wir erarbeiten auch Verhaltensstrategien, damit Sie Selbststeuerungskompetenz erlangen, falls Sie mal vom Weg abgekommen sind. Sie erfahren, wie es Ihnen dann wieder gelingt, Ihren Kurs aufzunehmen und sich an weiteren Erfolgen zu freuen. Sich darüber zu freuen dranzubleiben, um weiterhin spürbar gesünder und leistungsfähiger durch den Tag zu gehen.

Partnerschaft und soziale Stabilität

Menschen entwickeln sich weiter, ein Leben lang. Auch Bedürfnisse, Interessen und Wünsche entwickeln sich, verändern sich. Wie viel Geborgenheit, Nähe und wie viele Freiheit und Individualität brauchen Sie, was lässt Ihr Partner zu? Partnerschaft kann, gerade bei der Bewältigung großer, beruflicher Herausforderungen, eine positive Kraftquelle oder auch eine energiezehrende Dauerbaustelle sein. Liebe, Leidenschaft, Abenteuer, Alltag, Gewohnheit, Kompromisse... in der Partnerschaft gibt es keine Norm. Es gibt TV-Serien, Schlager und andere Märchen, die Erwartungen und Wünsche genieren. Es gibt wichtige Fragen und persönliche Vorstellungsbilder aus dem Bereich Partnerschaft, über die es sich lohnt nachzudenken. In systematischen Reflexionsprozessen erhalten Sie mehr Klarheit über das, was Sie wirklich wollen und Sie erhalten mehr Klarheit über das Spektrum an Möglichkeiten, das Ihnen zur Verfügung steht, um gut für sich und somit auch gut für Ihren Partner zu sorgen.

Vorgehen

- 1) Kennenlernen- und Motivationsgespräch (Umfang 2 h).
- 2) Ihre Entscheidung: „Ja ich gehe es an!“ oder „Nein, das ist nichts für mich!“
- 3) 4 Felder-Analyse Standortbestimmung und Zielentwicklung
- 4) Intensivcoaching und Verhaltenstraining im Rahmen der 4 Felder
- 5) Umsetzung erleben - durch punktuelle Unterstützung über einen Zeitraum von 6 Monaten
(nach 72 h wird der erste Punkt gesetzt) werden die neuen Verhaltensweisen verankert

Leistungsübersicht

- 360° Business-Coaching KOMPAKT (3 Tage á jeweils 6 h direkt in Folge)**
- 360° Business-Coaching INTENSIV (5 Tage á jeweils 6 h in fünf Wochen)**
- 360° On-Top-Option: Effektiv dosiert auf den Punkt (über einen Zeitraum von 6 Monaten)**

Das **360° Business-Coaching** findet in den Räumen der Coachingpraxis in Heppenheim an der Bergstraße statt. Darüber hinaus nutzen wir die charmante Umgebung der Bergstraße für Reflexionswanderungen und für sportliche Aktivitäten. Die Coaching-Packages beinhalten Vollverpflegung. Jeder Coaching-Tag ist mit 4 Mahlzeiten verbunden (Frühstück, Mittagessen, Nachmittags-Snack und Abendessen). Wir kaufen gemeinsam, gezielt ein, wir kochen gemeinsam und wir essen gemeinsam.

Im **360° Business-Coaching** werden neben unterschiedlichen Verfahren und Techniken aus dem Bereich der modernen Selbstmanagementpsychologie auch Methoden aus der systemischen Beratung genutzt. Wenn es erforderlich ist werden auch beruflich hochrelevante Situationen simuliert. Der Coach tritt als Sparringspartner auf und es werden Gesprächsstrategien und -techniken trainiert. Je nach Themen und Anliegen recherchieren wir gemeinsam im Internet und Sie lernen, wie Sie schnell und einfach relevante und seriöse Informationen zu Ihren Fragestellungen recherchieren können.

Im **360° Business-Coaching** entwickeln Sie, über Ihren Themen hinaus, ein hohes Maß an Selbstmanagement- und Selbststeuerungskompetenz. Sie erlernen bzw. verbessern Ihre Grundfähigkeit unter Druck und auch bei Gegenwind, Ihre Ressourcen und Leistungsfähigkeit optimal einbringen zu können. Sie haben die Möglichkeit, einen persönlichen Wachstumsschritt zu erfahren.

Nehmen Sie Kontakt auf, vereinbaren Sie ein Kennenlernen- und Motivationsgespräch!

PSYWERT®

Diplom-Psychologe Patrick Schewe

Psychologisches Know-how

für Unternehmen, Fach- und Führungskräfte

☎ **0163 - 452 88 30** ✉ p.schewe@psywert.de

www.psywert.de

Büro und Coachingpraxis

Bahnhofstraße 22

64646 Heppenheim an der Bergstraße