

# FrickerSoftSkills

Markus Fricker - Rebmoosweg 25 a - CH-5200 Brugg - +41 56 450 20 50 - [mfricker@fricker.biz](mailto:mfricker@fricker.biz) - [www.fricker.biz](http://www.fricker.biz)

## Angebot FrickerSoftSkills: Coaching

### Worum es Coaching geht...

- Coaching ist ein personenzentrierter und ressourcenorientierter Beratungs- und Entwicklungsprozess mit klar definierten Zielen während eines überschaubaren Zeitraums.
- Coaching ermöglicht es, die eigene Person zu reflektieren, blockierende Muster zu verändern und neue positive Verhaltensweisen zu entwickeln.
- Dabei ist der Coachee der Experte für das, was ihn wirklich weiterbringt.
- Ich als Coach helfe ihm, kreative Lösungen zu entwickeln, neue Wege auszuprobieren und das zu entfalten, was in ihm steckt.
- Ich erarbeite mit dem Coachee Veränderungspotenziale, gebe Feedback, stelle lösungsorientierte Fragen, schlage Experimente vor und werte sie mit ihm aus.
- Für mich sind Vertraulichkeit und Freiwilligkeit wichtige Voraussetzungen für das Coaching.

### Coaching-Programme von FrickerSoftSkills

Je nach Situation und Zielsetzung des Coachings, wählen Sie das passende Programm:

1. Förderung von Leistung und Kompetenz	2. Reflexion Führungspraxis	3. Persönlichkeitsentwicklung
<b>Themen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Persönliche und berufliche Zielsetzungen definieren</li><li>• Eigene Fähigkeiten weiter entwickeln</li><li>• Persönliche Motivation und Leistungsfähigkeit stärken</li><li>• Kompetentes und sicheres Auftreten fördern</li><li>• Kommunikative Kompetenz fördern</li><li>• ...</li></ul>	<b>Themen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion des eigenen Führungsverhaltens</li><li>• Neue Optionen in der Mitarbeiterführung entwickeln</li><li>• Umgang mit schwierigen Situationen planen</li><li>• Glaubwürdige und effektive Kommunikation erarbeiten</li><li>• ...</li></ul>	<b>Themen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Weiterentwicklung der Beziehungsfähigkeit und sozialen Kompetenz</li><li>• Eigene Potenziale besser nutzen</li><li>• Persönliche Blockaden lösen und hinderliche Muster verändern</li><li>• Work-Life-Balance finden</li><li>• ...</li></ul>
<b>Setting</b> 6-8 Sitzungen während eines halben Jahres	<b>Setting</b> Regelmässige Sitzungen über längeren Zeitraum (z.B. eine Sitzung pro Monat während eines Jahres)	<b>Setting</b> 4-6 Sitzungen - im Abstand von 2 bis 6 Wochen

### **Wann Coaching eingesetzt wird - Beispiele:**

- Ein wertvoller Mitarbeiter hat Mühe, Termine und Abmachungen einzuhalten. Im Coaching entwickelt er neue Strategien, seine Selbstblockade zu überwinden. Er ist danach in der Lage, seine Aufgaben gut zu planen und erfolgreich zu erledigen.
- Eine Führungskraft hat eine neue Führungsaufgabe übernommen. Er ist unsicher, wie er mit heiklen Situationen umgehen soll. Im Coaching kann er mit dem Coach sein Verhalten reflektieren und sich Klarheit verschaffen, wie er am Besten vorgehen soll.
- Ein Projektleiter fühlt sich vom Projektteam in Frage gestellt und reagiert autoritär, was die Zusammenarbeit belastet. Im Coaching löst er sich von inneren Befürchtungen und Abwehrreaktionen. Danach kann er eine gute Basis für die Kooperation im Projektteam schaffen.

### **Mögliche Auftrags-Varianten für ein Coaching**

1. Sie wenden sich privat an mich, weil Sie sich persönlich weiter entwickeln wollen.
2. Der Verantwortliche für Personalentwicklung erteilt mir den Coachingauftrag für das Coaching einer Nachwuchsführungskraft.
3. Ein Chef gibt einem Mitarbeiter die Möglichkeit zu einem Coaching. Zu Dritt besprechen wir die Ziele und den Rahmen des Coachings.
4. Eine Führungskraft vereinbart mit mir ein Führungskoaching, das von der Firma bezahlt wird.

***Vereinbaren Sie ein unverbindliches erstes Gespräch, um sich näher zu informieren und mich kennen zu lernen!***

***Markus Fricker***