



Individuelles Coaching



Warum Coaching?

Manchmal wissen Menschen nicht oder nicht mehr, was sie wollen oder eben nicht (mehr) wollen. Das kann beruflich z. B. einen Funktionswechsel betreffen oder den Gang in die Selbständigkeit. Privat kann es um eine Überprüfung der Lebensumstände gehen.

Oder aber Menschen wissen häufig nicht, wie sie mit einem bestimmten Verhalten auf andere wirken und was sie bei anderen auslösen mit einem bestimmten Blick, einer Körperhaltung oder den Dingen, die sie sagen oder nicht. Viele erleben dann Reaktionen ihres Gegenübers und können es nicht wirklich nachvollziehen, da Ihnen Ihr Verhalten nicht bewusst ist. Im Coaching kann es genau um so ein Anliegen gehen oder aber auch um ganz andere Fragen.

Coaching ist eine individuelle Unterstützung auf Zeit. Im Coaching werden Probleme, Ziele und Visionen geklärt und persönliches Feedback gegeben.

Fördern Sie sich gezielt durch Coaching. Und sorgen Sie für sich persönlich.
Damit unterstützen Sie Ihre persönliche Entwicklung und gleichzeitig Ihre weitere Karriere.

Lösen Sie Bremsen.
Durch Coaching erreichen Sie den Erfolg, den Sie wollen und mit dem Sie sich wohl fühlen

Wir setzen Ihre inneren Kräfte und Energien frei, um Neues zu bewegen.

Nutzen und Ziele

- Durch unser Coaching erhalten Sie ehrliches Feedback!
- Wir sagen, was wir sehen.
- Sie erkennen Ihre Stärken, um sie gezielt nutzen zu können.
- Sie erkennen Ihre Entwicklungspotenziale und verwandeln Sie – wenn nötig – in Ressourcen.
- Sie lernen, Ihren Blick auf das zu richten, worum es eigentlich geht.

Plane das Schwierige da, wo es noch leicht ist.

Tue das Große da, wo es noch klein ist.

(Lao Tse)

Mögliche Inhalte

- Reflexion der persönlichen Karriere- und Lebensplanung
- Gestaltung und Umsetzung persönlicher Entwicklungsprozesse
- Vorbereitung auf ein wichtige Aufgabe / Gespräch / Interview
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation
- Bessere Balance zwischen Arbeit und Privatleben
- Vorbereitung bzw. Begleitung in Krisen- und Umbruchsituationen

1. Sitzung: Unverbindliches Vorgespräch
2. Sitzung: Analyse der Ist-Situation
3. / 4. Sitzung: Mögliche Entwicklungsfelder, Ziele und Visionen
5. / 6. Sitzung : Persönliche Lösung für den Coachee und den Weg dahin

Coaching ist sehr individuell und kann kürzer, länger oder auch ganz anders sein.

Kontakt

ICA - Martina Martin, Mike Lacey und Kollegen
Beraten ~ Trainieren ~ Coachen
Geniner Straße 120 | 23560 Lübeck
☎ 0451/400 7754
📠 0451/400 7784
✉ ICA@ica-training.com
www.ica-training.com