

COACHING

## Coachingablauf

Damit ein Coachingprozess zum Erfolg führt, erfordert er gegenseitiges Vertrauen, Offenheit und Respekt.

- In einem ersten Gespräch lernen wir uns kennen und stecken den Rahmen Ihrer Bedürfnisse und Wünsche ab. Die Chemie muss stimmen! Dieses Gespräch kann auch zusammen mit Ihrem/r Vorgesetzten erfolgen. Ein formaler Vertrag wird ausgearbeitet (ggf. Dreiecks-Vertrag mit Vorgesetztem/r resp. Ihrem/r Arbeitgeber/in).
- In der ersten Arbeitssitzung klären wir Aufgabenstellung und Zielsetzungen, die uns durch den ganzen Coachingprozess begleiten werden.
- In jeder weiteren Sitzung setzen Sie sich ein konkretes, überprüfbares Ziel, das sich ins Gesamtziel einordnet.
- Nach etwa drei Sitzungen überprüfen wir gemeinsam Ihre bis anhin erreichten Ziele und unsere Arbeitsweise.
- Ein Coachingprozess erfordert in der Regel fünf bis acht Gespräche (à 1.5 bis 2 Std.) und wird mit einer Überprüfung der Zielerreichung abgeschlossen. Gegebenenfalls erfolgt ein Abschlussgespräch zu Dritt mit Ihrem/r Vorgesetzten.