

## EINZELCOACHING

...wer bin ich?

**REFLEKTIEREN UND ZIELE UMSETZTEN**

Unabhängig von Ihrem Werdegang, Ihrem Alter und Ihrem Erfolg hilft es, einen unabhängigen Coach zur Seite zu haben. Gemeinsam reflektieren wir die IST-Situation und erarbeiten einen Katalog mit Veränderungsvorschlägen. Sie haben Potentiale, die wir stärken können. Bei Ihrem Netzwerk, sei dies beruflich oder privat, schauen wir gemeinsam hin und eruieren mögliche Veränderungen. Gestärkt durch Ihre eigenen Erkenntnisse sind Sie in der Lage, Ihre künftige Lebenssituation so zu gestalten, dass Sie sich wohl fühlen. Mit dem DISG-Persönlichkeitstest finden wir Ihre Schwerpunkte der Grundrichtung. Dieses Verfahren zeigt auch Spannungsfelder, die Sie vielleicht zuvor nicht wahrgenommen haben. Weitere Instrumente des Coachings helfen Ihnen, Wünsche und Ziele zu vereinbaren, sodass Sie selbstbestimmt und selbstsicher Ihr eigenes Leben gestalten, beruflich wie auch privat.

**Dauer**

4 bis 6 Sitzungen

**Ziel**

- Klarheit und Orientierung der individuellen Situation und der beruflichen Perspektiven
- Kompetenzen, Erfahrung, Erfolg
- Selbstbewusstsein und Motivation

**Zielgruppe**

Verzweifelte Alltags-Helden  
Arbeitsintegration nach Burn-Out  
nach erfolgreicher Suchtbekämpfung  
Wiedereingliederung

**Inhalt**

- Standortbestimmung
- Analyse der bestehenden Lücken
- Alternative Lösungswege
- Motivation durch Selbstreflexion
- Stärkung der Stärken

**Kursgruppe**

Einzelcoaching

**Methodik**

- Analyse durch Coach
- Individuelle Ausarbeitung der Spannungsfelder
- Zielsetzung festlegen
- Umsetzung und Training

**Kosten**

CHF 220.- pro Sitzung.  
Kostenlos durch die zuweisenden Stellen: AOZ, AWA, Soziale Dienste oder IV. Kann mit individuellem Kurs-gesuch für Stellensuchende beantragt werden.

**Voraussetzung**

- Deutschkenntnisse mind. Niveau C1

**Termine und Anmeldung**

Alle Termine sowie die Anmeldung finden Sie online.

**Kursort**

8620 Wetzikon oder per Live-Stream