

Wie viel Zeit brauchen Sie?

- Einzelcoaching
- 1 bis 2 Stunden
- Team- oder Gruppencoaching
- individuell 1 bis 3 Tage

Wie können Sie mit mir Kontakt aufnehmen?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

81377 München

Telefon: 089 724 888 75

Fax: 089 724 888 76

Mobil: 0170 344 7446

Mail: kontakt@gabriele-gruber.de

www.gabriele-gruber.de



Gabriele Gruber, MSc
Gesundheitsmanagement,
ÖVQ-Qualitätsmanagerin,
Krankenschwester, ET

**„Es steht uns immer frei,
entsprechend jener Zukunft
zu handeln, die wir uns
schaffen wollen.“**

(Heinz von Förster)

Systemisches Coaching

- Individuelle, persönliche Lösungen!
- Perspektiven für Ihre berufliche Herausforderungen
- neue Weg oder
- neue Ideen für Ihre Ziele

Gabriele Gruber
MedicalSupport

Vieles nennt sich heute Coaching...

Coaching im Leistungssport. Hier bietet der Coach dem Sportler eine persönliche Betreuung, damit dieser sein maximales Leistungsvolumen erreichen kann.

Coaching als Beratung ist die praktizierte „Ratschlagsberatung“ mit einem neuen Namen.

Aber was verstehe ich als Coaching?

Coaching verstehe ich als Begleitung Ihrer Entwicklung. Sie, der **Coachee** können sich damit über Ihre Wahrnehmung und Denkmuster bewusst werden und diese verändern. *Denn Sie als Coachee sind der Experte für Ihr Anliegen und dessen Lösung.*

Sie als Experte Ihrer Situation oder Ihres Problems entwickeln Anregungen für Ihre individuelle berufliche oder private Lösung oder aus der „Gedankenspirale“, indem ich Sie unterstütze und *nicht* berate.

Es gibt:

- Einzelcoaching
- Führungcoaching
- Team- oder Gruppencoaching

Wie erreichen Sie das?

Coaching bietet Unterstützung:

- beim Aufdecken von vorhandenem Wissen,
- beim Erkennen von Lösungen, die man in sich trägt,
- bei der Möglichkeit, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, um die Zukunft selbst zu gestalten

Wir erarbeiten Alternativen oder Lösungen, die Sie selbstverantwortlich in Ihren Alltags- oder Berufsbereichen testen und anwenden werden.

Ihre Voraussetzungen oder Erwartungen bestimmen den Verlauf. Sind Sie offen ... ?

- für neue Ideen, Alternativen
- Verhaltens- und Handlungsweisen zu reflektieren
- Ihr Selbstbewusstsein positiv zu verändern
- den Prozess der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion zu verselbständigen
- berufliche, persönliche Ziele deutlicher zu machen
- und neugierig auf neuen Lösungsansätze, die Sie eventuell noch nicht erkennen
- für Kreativität
- für einen Perspektivenwechsel
- mehr Motivation zu erhalten

Wie werden wir zusammenarbeiten?

- vertraulich, wertschätzend
- Sie selbst formulieren Ihr Ziel
- Gemeinsam erarbeiten wir eine für Sie sinnvolle Lösung
- Ich sehe mich als Unterstützerin bei Ihrer eigenverantwortlichen Erarbeitung von Lösungen
- Die Methoden und „Werkzeuge“ bringe ich mit und biete diese an

Was heißt das? - Wie werden wir das tun?

- Ein Gespräch zwischen Ihnen dem Coachee und mir als Coach.

Die möglichen positiven Auswirkungen für Sie?

- Sie erreichen maximale Umsetzungserfolge, da Sie *Ihre* Ressourcen frei-, ein- und umsetzen.

In welchen Bereichen kann Coaching Lösungen bieten?

- Beruf
- Studium, Aus-, Fort- und Weiterbildung
- Privat
- und in Organisationen