

# Personal Coaching

**... eröffnet Zugänge zu eigenen Lösungen**

**... sucht nach individuellen Möglichkeiten zu reflektieren**

**... hilft authentische Ressourcen zu erarbeiten.**

## Personal Coaching:

### Akute Konfliktbewältigung

- Zeitmanagement
- Selbstorganisation
- Stressmanagement
- Entscheidungsfindung

### Rollenreflexion

- Selbst- und Fremdbild
- Veränderung des beruflichen oder privaten Umfeldes
- Aufgabenverteilung

### Persönlichkeitsweiterentwicklung

- Selbstbewusstsein
- Auftreten
- Ausdruck
- Authentizität
- Kreativität
- Zukunftsplanung

### Stärkung und Freisetzung von persönlichen Potentialen und Ressourcen

- Strukturelle Veränderungen
- Erarbeitung von Zielen und Maßnahmen
- Potentialentwicklung in Abstimmung mit der eigenen Persönlichkeit
- Erkennen der möglichen/machbaren Schritt