

Kunst und Coaching

Verwandlung und Entfaltung im Kunstraum

Im kunstbasierten Coaching gestalten Sie Ihren beruflichen und privaten Entwicklungsprozess mit künstlerischen Methoden. Dabei erhalten Sie Zugang zu Ihren wichtigsten Themen die gestaltet werden wollen und Ihrem kreativen Veränderungspotential. Unbewusstes wird sichtbar. Inneres Wissen kommt zum Tragen.

Die Kraft innerer Bilder

In einem künstlerischen Prozess entstehen ein Gegenwartsbild und ein Zukunftsentwurf in dem Ihre wesentlichen und wirksamen Veränderungsthemen enthalten sind. Was bildhaft ausgedrückt ist kann nun aus verschiedenen Perspektiven betrachtet, besprochen und interpretiert werden. Herz und Verstand, Intuition und Kognition ergeben zusammen eine Komposition Ihres neuen Zieles. Konkrete Schritte, die auf dem Weg zu realisierbaren Ziel nötig sind, werden erarbeitet.

Ablauf eines Coachingprozesses

1. Treffen (90 min)

Erstgespräch in dem wir Ihr Anliegen und meinen Auftrag genauer beleuchten

2. Treffen (180 min)

Situationsanalyse indem Sie Ihre derzeitige berufliche und persönliche Situation im Bild sichtbar machen. Dabei spielen Format, Materialien, Farbgebung und Komposition eine Rolle. Sie werden in die anschließende Betrachtung und Interpretation miteingeschlossen.

3. Treffen (180 min)

Sie beschäftigen sich mit der Frage: „Wo will ich hin?“ und gestalten dazu Ihr persönliches Zielbild. Sie formulieren mit Beraterinnenunterstützung Ihre dazu passenden Zielsätze.

4. Treffen (120 min)

Wir erarbeiten konkrete Schritte, die auf dem Weg zur Zielerreichung nötig sind und legen eine Zeit fest, in der Sie Ihr Ziel realistischerweise erreichen wollen.



5. Treffen (150 min)

Wir schauen, wo Sie nun stehen und was der nächste Umsetzungsschritt ist.

6. Treffen (150 min)

Wo stehen Sie am Ende Ihrer Zielzeit? Auswertung des Prozesses und Abgleich mit dem Zielbild

Methodische Grundlage: ZISO©-Heide Mäder

Der tieferegehende Veränderungsprozess bezieht einen Blick auf Ihr Vergangenheit (*Wo komme ich her?*) mit ein und braucht 8 Treffen

Coaching für Führungskräfte

Coaching ist ein ziel- und lösungsorientierter Beratungsprozess, der berufliche und private Inhalte beinhalten kann. Im Coaching für Führungskräfte werden insbesondere Themen aus dem Leitungsalltag behandelt .

Themen eines Coachings können sein:

- Übernahme neuer Aufgaben
- Entwicklung von Führungskompetenz
- Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung
- Aufgabe und Rolle als Führungskraft
- Standortbestimmung und Stabilisierung
- Gestaltung von Veränderungsprozessen
- Erweiterung Ihrer Handlungskompetenzen
- Veränderung Ihres zeitlichen oder inhaltlichen Arbeitskonzeptes
- Klärung Ihrer beruflichen Ziele und Möglichkeiten
- Berufliche oder private Problemsituation
- Verbesserung Ihrer work-life-balance
- Prävention von Überforderung, Stress Symptomen und Burn-Out
- Ein **Einzel/Coachings** dauert in der Regel 90 min von 1-10 Sitzungen je nach Fragestellung.
- **Kosten:** Pro Sitzung (90 min) 165,-€ (zzgl. MwSt.)