

## Individuelles Einzel – Coaching

**Der Begriff Resilienz** wurde in den 70er Jahren geprägt. Resiliente Fähigkeiten sind bei der aktuell hohen Geschwindigkeit, in der sich Informationen und Innovationen drehen, gefragter denn je.

**Neben Weitblick** und Intuition wird von Unternehmenslenker und Führenden gefordert, sich selbst und ihre Mitarbeiter entschlossen und zuversichtlich durch Veränderungsprozesse zu leiten.

Die Herausforderung ist, die eigene Integrität, die Übereinstimmung der eigenen Ideale und Werte mit der tatsächlichen Lebenspraxis aufrecht zu erhalten.

**Essenziellen Fähigkeiten** um in einer verantwortungsvollen Rolle mit stetigen Veränderungen, Kritik und Konflikten umzugehen, sind die innere Ausgeglichenheit, Präsenz und Klarheit. Ein wichtiges Tool im Einzel - Coaching ist die Selbstreflexion. Dieses Tool begleitet jeden Coaching - Termin und wird somit als wirkungsvolles Instrument der Persönlichkeitsentwicklung in den Alltag impliziert.

**Der ganzheitliche Ansatz**, die Eigenverantwortlichkeit und die Nachhaltigkeit bringen den Menschen in seiner Entwicklung Schritt für Schritt voran. Mein Training basiert auf wissenschaftlichen Methoden, die dem Teilnehmer helfen, Verhaltensweisen, die ihm nicht mehr dienen, zu erkennen. Häufig finden sich in diesen Verhaltensweisen Blockaden wieder, die gelöst werden. Um Neues zu festigen, muss und darf trainiert werden. Mein Format bietet einen hohen praktischen Anteil, der die ersten Schritte der Umsetzung ermöglicht.

**Meine CTSE-Methode** besteht aus vier Schritten: Wenn uns jemand sagt, was wir tun sollen, ist die Motivation oft viel geringer, als wenn der Wille etwas zu tun aus uns heraus kommt. Einen eigenen Willen prägen, bedeutet Eigenverantwortung übernehmen. Im Coaching ein eigenes Ziel erarbeiten ist der erste Schritt.

Jeder Teilnehmer hat spezifische Ziele, die im Auftrag definiert sind, wie z.B.:

1. Priorisierung der beruflichen Aufgaben/Optimierung Zeitmanagement
  2. Optimierung der Steuerung und Kommunikation
  3. Ausbau der Fähigkeit Grenzen zu setzen und zu wahren
  4. Stärkung der psychischen Widerstandskraft
  5. Entwicklung der Persönlichkeit
-

# Hollmann

---

Um mit unserer Persönlichkeit zu arbeiten ist es sinnvoll zu wissen, wie wir ticken. Die Trainings im zweiten Schritt beinhalten dieses Wissen als Basis für wichtige Erkenntnisse. Im dritten Schritt beschäftigen wir uns mit den Blockaden. Was hindert mich daran, meine Ziel zu erreichen? Und last but not least geht es an die Umsetzung - das TUN - den Transfer in den Alltag.

Zwischen den Coaching Terminen (3-4 Wochen), setzen Sie die gelernten Inhalte in der Praxis um. Selbstverständlich stehe ich Ihnen während diesen Phasen, im Rahmen eines Mentorings, per Telefon oder E-Mail gerne zur Verfügung. Dabei gehe ich individuell auf Sie und Ihre persönliche Situation und Fragestellungen ein.  
Auf einen Blick

Termine	12 Termine je 3 Stunden im 3 – 4 wöchentlichen Rhythmus. Checkin-Termin nach 6 Terminen
Ort	In Ihrem Unternehmen oder Praxis Hollmann, Kiefernweg 53, 89081 Ulm
Kosten	€ 560,00 je Termin Inklusivleistungen: Mentoring, Fotoprotokoll der methodischen Inhalte und Entwicklungstagebuch.
Anmeldung	<a href="mailto:willkommen@hollmann-ulm.de">willkommen@hollmann-ulm.de</a> oder mobil 01704773444

---