

Coaching Konzept von Sonja Kokoschka

Für wen eignet sich Coaching?

Grundsätzlich wendet sich Coaching an Führungspersönlichkeiten mit individuellen, persönlichen wie beruflichen Fragestellungen. Typische Anlässe können beispielsweise sein:

- Übernahme einer neuen Führungsaufgabe
- Karriere planen und weiter voranbringen
- Leistungsfähigkeit steigern oder erhalten
- Wichtige Entscheidungen treffen
- Wirksamkeit als Führungskraft erhöhen
- Beruflichen wie familiären Anforderungen gerecht werden
- Umbrüche und Krisen meistern

Coaching ist ein Weg, die eigene persönliche und berufliche Entwicklung voranzutreiben, neue Perspektiven und kreative Lösungswege zu entwickeln.

Wie gehen wir vor?

Vorgespräch

Am Anfang jedes Coaching Prozesses steht ein erstes unverbindliches Gespräch. In diesem klären wir inwieweit Coaching nützlich und hilfreich für Ihr Anliegen sein kann sowie die grundsätzlichen Rahmenbedingungen. Zudem haben wir die Gelegenheit, uns etwas kennen zu lernen und anschließend zu prüfen, ob die Basis für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit gegeben ist.

Coaching Prozess

Im ersten Coaching Gespräch klären wir die Zielsetzung sowie die Erfolgsfaktoren für den Coaching Prozess. Nicht selten stellt sich im Laufe des Coachings heraus, dass sich die ursprüngliche Fragestellung bzw. Zielsetzung verändert beziehungsweise sich der Fokus verschoben hat. Dann betrachten wir dies gemeinsam und passen gegebenenfalls die Zielsetzung an.

Am Ende einer jeden Sitzung sowie am Ende des Gesamtprozesses betrachten wir die Ergebnisse und Erkenntnisse und besprechen, was für den weiteren Prozess wichtig ist.

Transfersicherung: nach einem halben Jahr blicken wir gemeinsam noch einmal auf die Erkenntnisse und Ergebnisse und betrachten wie gut sich diese in der Praxis umsetzen ließen.

Welche Rahmenbedingungen gelten?

In der Regel dauern Coaching Gespräche 2 Stunden. In manchen Fällen können aber auch ½ tägige Sitzungen sinnvoller sein.

Der Umfang richtet sich nach Ihrem Bedarf und Anliegen. In den meisten Fällen hat es sich herausgestellt, dass mit 6-8 Sitzungen im Abstand von 4-6 Wochen die Ziele erreicht wurden. Letztendlich entscheiden Sie, ob Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind. Ich garantiere einen professionellen Prozess. .

Für die Durchführung benötigen wir einen ruhigen Rahmen. Das kann ein Ort bei Ihnen im Unternehmen oder in einem Hotel/Seminarzentrum sein.

Stundensatz für ein Business Coaching liegt zwischen 200 und 250 Euro zzgl. MwSt und Spesen.

Wie gehen wir miteinander um?

Die wichtigste Voraussetzung für einen gelungenen Coaching Prozess ist gegenseitiges Vertrauen. Ich sichere Ihnen absolute Diskretion, Vertraulichkeit und Transparenz zu. Coaching funktioniert nicht als Einbahnstraße. Sie werden von Ihrem Coaching am meisten profitieren, wenn Sie bereit sind, Ihr Anliegen offen zu schildern, Gewohntes zu hinterfragen, und Neues auszuprobieren. Ich garantiere Ihnen, sie dabei professionell und wertschätzend zu begleiten.

Mit welchen Methoden arbeite ich als Coach?

Der Kern meiner Arbeit ist durch die systemische Haltung und Methodik geprägt. Ich kombiniere diese aber je nach Situation und Bedarf mit Methoden anderer Schulen, beispielsweise der Transaktionsanalyse, Gestalt- oder Körperarbeit. Im Vordergrund steht immer die Frage, was Ihnen hilft und nützt für Ihren Coaching Prozess. Ich bin der festen Überzeugung, dass eine reine Arbeit auf kognitiver, sprachlicher Ebene nicht immer den Blickwinkel verändern und neue Perspektiven eröffnen kann. Daher kläre ich im Prozess stets, ob Sie bereit sind, sich auf intuitive oder erfahrungsorientierte Übungen einzulassen. Auch hier gilt: Sie entscheiden, was für Sie stimmig ist. Grundsätzlich gilt meine Überzeugung, dass jeder bereits alles in sich trägt, was er zur Lösungsfindung braucht. Ich verstehe meine Rolle als Coach als Begleiter, Sparringspartner und Impulsgeber.