

Resilienz Coaching

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Führungskräfte

Kurzbeschreibung:

Im Berufsleben sind Sie motiviert und gehen viele Herausforderungen gleichzeitig an. Um dabei selbst in Balance zu bleiben, müssen Sie Ihre Stressoren aktiv regulieren, es braucht sinnvolle Strategien der Bewältigung und des Ausgleichs.

In diesen sechs Coaching-Sessions entdecken Sie einen Weg, um ihre resiliente Haltung zu stärken und wirkungsvoll Stress zu regulieren. Erreicht wird dies durch den Einsatz der S-O-R-K-Methode in Kombination mit dem „inneren Resilienz-Team“ (basierend auf den 7 Säulen der Resilienz).

Ziel des Coachings ist es, nicht nur, die Wahrnehmung auf sich selbst und den eigenen Umgang mit Stress zu legen, sondern auch sinnvolle Strategien zu entwickeln, um beides, gesund und motiviert zu bleiben.

In das Coaching sind kurze Input-Einheiten integriert, die nicht nur Wissen über Resilienz, oder die Funktionsweise von Stress im Organismus erweitern, sondern Ihnen auch sinnvolle Wege zur Selbstfürsorge/zum Selbstcoaching zeigen.

Ablauf:

Geplant ist der Coaching-Prozess wie folgt:

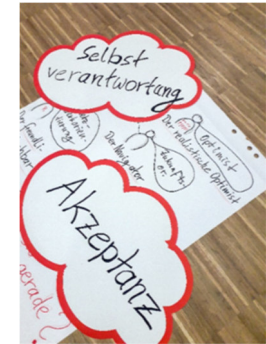
Erstgespräch:

Selbsteinschätzung (kurzer Fragebogen) und festlegen resilienter Ziele



Erste Session:

- Kurze Einführung: Warum Menschen Resilienz in der Arbeitswelt brauchen...
- Bestimmen eigener Stressoren mit dem S-O-R-K-Modell
- Einordnen der Stressoren nach Intensität und detailliertes beschreiben des intensivsten Stressors



Zweite Session:

- Einführung des „inneren Resilienz-Teams“ und Bewältigung des intensivsten Stressors aus der vorherigen Session

Dritte Session:

- Reflexion der Bewältigungsversuche und gegebenenfalls Anpassung
- Arbeiten an weiteren Stressoren mit dem „inneren-Resilienz-Team“

Vierte Session:

- Input und Wissensvermittlung: Wie reagiert der Organismus auf Stress?
- Tipps zur Selbstfürsorge und zum Selbstcoaching
- Reflexion und vertiefende Integration der Lern-Erfahrungen aus dem bisherigen Coaching-Prozess

Fünfte Session:

- Vertiefung Selbstfürsorge und Selbstcoaching
- Vertiefende Integration der bisherigen Erkenntnisse und Erfahrungen

Sechste Session:

- Treffen einer „Vereinbarung mit sich selbst“: *Mein resilienter Weg im Umgang mit Stress im Berufsalltag...* Hier werden die erarbeiteten Erkenntnisse aus allen Sitzungen integriert
- Überprüfung der Zielerreichung aus dem Erstgespräch
- Ihr resilienter Weg wird in einem Telefonat nach einem halben Jahr qualitativ nach-reflektiert. Das Telefonat ist im Preis enthalten.

Die sechs Sitzungen können prozessorientiert angepasst werden. Zum Beispiel kann das Thema Umgang mit Grenzen aufgenommen, oder an Glaubenssätzen gearbeitet werden.

Zwischen den Sitzungen werden individuelle Aufgaben vergeben.

Methode:

Inneres Team nach Schulz von Thun, Imagination, S-O-R-K-Modell (Stressor, Organismus, Reaktion, Konsequenz), Reflexion, kreative und erlebnisaktivierende Methoden, Achtsamkeit.

Dauer:

6 Termine á 1,5 Stunden, Intervall zwischen den Sitzungen: 4 Wochen.

Preis: Preise erhalten Sie auf Anfrage

Kontakt:



Jens Walter
Kleestraße 21-23, 90461 Nürnberg
mobil: 0175 / 631 75 14, mail@duplex-coaching.de