

Integrales Coaching erklärt

Das integrale Coaching ist eine ganzheitliche Form in der Prozessbegleitung für Menschen, welche im Gespräch ihr bestehendes Problem (Thema), durch die Erkennung ihrer Ressourcen, verlassen können und sich hin zu einem selbst gewählten Ziel entwickeln möchten.

Mit gezielten Fragen werden Bedürfnisse und das Ziel Schritt für Schritt erarbeitet. Dabei ist es schön zu erkennen, was wir alles in uns tragen.

Für wen ist das Coaching geeignet?

Für alle Menschen, die sich mit einem aktuellen Thema in ihrem Leben auseinandersetzen wollen.

- Berufliche und persönliche Entscheidungen treffen
- Die immer gleichen Gedanken kreisen im Kopf
- Kinder, Haushalt, Beruf - wo bleibe ich?
- Seit Jahren stellt sich immer wieder dieselbe Frage
- Ich habe nie Glück, immer nur die anderen
- Wenn ich wüsste wie, dann würde ich es tun

Wenn uns solche und viele weitere Gedanken begleiten, dann kann es hilfreich sein, die Chance zu nutzen und das Glück und die Leichtigkeit wieder in das Leben zu lassen.

Ablauf eines Coachings

Eine Sitzung dauert 75 Minuten. Oftmals reicht bereits ein Treffen, um seinem Ziel näher zu kommen.

Mit der Unterstützung des Coaches, werden im Gespräch Bedürfnisse erkannt und die Schritte zum eigenen Ziel erarbeitet.

Kosten

75 Minuten à CHF 120.-