

Personal-Coaching:

Professionelles und persönliches Coaching womit Sie in kürzester Zeit (2 – 5 Termine) neue Einsichten und Handlungsmöglichkeiten gewinnen bei:

- **Entscheidungsfragen** in Beruf, Studium oder privat,
- persönlichen und beruflichen **Konflikten**,
- Fragen in Bezug auf Motivation oder Sinn,
- persönlichen oder beruflichen **Blockaden**.

Sonstige Coachingmöglichkeiten z.B.:

- **Work-Life-Balance Coaching**,
- **Karriere-Coaching**,
- **Business-Coaching**.

Mein Personal-Coaching:

- ist **lösungsorientiert** (Blick nach vorne)
- **ressourcenorientiert**
- und **erweitert Ihre Handlungsmöglichkeiten** auf Basis persönlicher Ressourcen.

Methodenbeispiele:

Ein systemischer Coach gibt dem Coachee durch unorthodoxe Fragen die Möglichkeit, seine Lage aus anderen Perspektiven wahrzunehmen. Auf dieser Basis kann der Coachee dann neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Einige Beispiele:

Verschlimmerungsfrage:

Was müssten Sie tun, damit Ihr Kollege das Verhalten, worüber Sie sich gerade beschweren, zeigt?

Probleme sind Lösungen:

1. Wenn wir davon ausgehen, dass alles Sinn hat, was ein Mensch tut, welchen Sinn könnte es dann für Sie haben, das Problem aufrechtzuerhalten?
2. Wofür wäre es gut, das Problem noch eine Weile zu behalten oder es gelegentlich noch einmal einzuladen?
3. Wer hat welchen Nutzen durch das Problem?

Die Wunderfrage:

(nach Steve de Shazer)

Heute Nacht, während Sie schlafen, passiert ein Wunder und die Probleme, die Sie hierhergebracht haben, sind weg, einfach so! Aber das passiert, während Sie schlafen, und daher können Sie nicht wissen, dass das Wunder passiert ist.

- Wenn Sie morgen aufwachen und in die Arbeit gehen, wie werden Sie entdecken, dass das Wunder passiert ist?
- Was werden Sie tun?
- Was werden Sie anders machen?
- Woran werden andere Personen, ohne dass Sie etwas von dem Wunder erzählen, merken, dass es passiert ist?

Durch Personal-Coaching:

- können Sie Ihre Zufriedenheit in Ihrem Beruf steigern,
- Aspekte in Ihrem Privat- oder Berufsleben verbessern,
- Bewerbungsgespräche oder Prüfungssituationen entspannter angehen,
- festgefahrene innere oder zwischenmenschliche Probleme wieder in Bewegung bringen und (somit) lösen,
- sich in eine gewünschte (persönliche oder berufliche) Richtung weiter entwickeln.

Personal-Coaching für Führungskräfte (Business-Coaching):

Hier werden Führungskräfte individuell unterstützt, die eigenen persönlichen Ressourcen besser zu erkennen und diese für Führungsaufgaben und Organisation einzusetzen.

Allgemeines Ziel ist, das Potenzial der Führungskräfte zu verstärken durch:

- die Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten als Führungskraft,
- eine Neudefinierung von professionellen und persönlichen Zielen (*strategische Karriereplanung*),
- ein verbessertes Gleichgewicht zwischen Organisationswelt, Berufs- und Privatleben.

Erfahrung und Ausbildung:

- Schulleiter einer privaten Berufsfachschule
- Langjährige Erfahrung als Senior Organisationsberater
- Ausbildung zum Systemischen Coach (ICO Institut für Coaching & Organisationsberatung www.ico-online.de)
- DVCT-zertifiziert (Deutscher Verband für Coaching & Training www.dvct.de)
- Mitglied im Deutschen Verband für Coaching und Training.
- Studium: Organisationssoziologie (Universität Groningen NL)
- Sprachen: Deutsch, Englisch, Niederländisch
- Weitere Infos unter: www.xing.com/profile/Gerrit_Idsardi
www.personal-coach-regensburg.de

Gerrit Idsardi MA**Kontakt:**

- schicken Sie eine E-Mail an: g.idsardi@t-online.de
- oder schicken Sie eine SMS an Mobil: **0175 - 6674 574**
- oder schicken Sie ein Fax an: Fax: **032223 - 789 806**

Terminort und Kosten:

Terminort nach Vereinbarung:

- *Meine Coaching-Praxis:*
Bürgermeister-Windl-Straße 20
93077 Bad Abbach
(10 Autominuten südlich von Regensburg)
- *Ihr Büro, oder per Telefon.*

Stundentarif: auf Anfrage.

Sie wollen etwas in Ihrem Privat- oder Berufsleben ändern oder verbessern?

Sie wollen ...

- Ihre beruflichen Anforderungen besser bewältigen?
- Prüfungssituationen und Auswahlverfahren entspannter angehen?
- festgefahrene berufliche oder private Situationen lösen?
- sich in eine gewünschte persönliche oder berufliche Richtung weiterentwickeln?
- Entscheidungsfragen in Beruf, Studium oder privat klären?

Lassen Sie sich von Ihrem Personal-Coach begleiten!

