



Grundsätzliche Informationen zum Coaching

Coaching ist die lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen zur erfolgreichen Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen, Erweiterung des Handlungsspektrums und Förderung der Selbstreflexion. Der Coach unterstützt den Klienten dabei, die gewünschten Veränderungen selbst zu entwickeln und umzusetzen.

- Meine Arbeit als Coach besteht darin, mit Ihnen zusammen einen Veränderungsprozess zu durchlaufen. Ich habe die Kompetenz für den Prozess und Sie haben die Kompetenz der Veränderung.
- Mit meinen Impulsen biete ich eine Art Hilfe zur Selbsthilfe an.
- Alles, das meint wirklich alles, was wir im Coaching besprechen, unterliegt einer klaren Verschwiegenheitsvereinbarung.
- Die Arbeit im Coaching ist bewertungsfrei, urteilslos und von meiner Seite neutral.
- Voraussetzung für eine wirkliche Veränderung ist es, dass Sie sich auf die Prozesse einlassen.
- Ich werde Ihnen keine Ratschläge geben, selbst dann nicht, wenn Sie mich danach fragen würden.

Ablauf eines Coachings

- Zu Beginn gibt es ein kostenloses Vorgespräch zum Kennenlernen und Orientieren.
- In der ersten Sitzung werden wir herausarbeiten, um was genau es bei Ihrem Ziel bzw. Problem geht bzw. gehen könnte.
- Der gesamte Prozess wird voraussichtlich 8 bis 10 Stunden umfassen, die wir auch auf 4 bis 5 Termine zusammenfassen können. Die Sitzungsfrequenz wird im ersten Termin geplant und gegebenenfalls dem Coachingprozess angepasst (z.B. 14-tägig oder monatlich).
- In den Zeiträumen zwischen den jeweiligen Coachingsitzungen werden teilweise Aufgaben vereinbart (Massnahmenplan).
- Die Wirkung der Massnahmen wird in der folgenden Sitzung gemeinsam reflektiert.
- Falls erforderlich, stehe ich bei Fragen auch zwischen den Sitzungen telefonisch oder per Mail zur Verfügung.

Konditionen & Raum

- Der Standardstundensatz für Einzelcoaching beträgt 180 CHF.
- Soweit möglich findet das Coaching in den Räumlichkeiten der hilf-reich gmbh, Baumgartenstrasse 23, 8200 Schaffhausen statt.
- Rechnungsmodalitäten können wir individuell im Vorgespräch vereinbaren.