

Personal Coach:in Zusammenarbeit mit dem Institut für Psychosynthese und Logotherapie (IPL)

Unterstützen und Begleiten

Coaching ist eine den privaten und beruflichen Bereich umfassende werte-, potenzial- und ressourcenorientierte Unterstützung und Begleitung von Menschen, die Veränderungen in Lebenssituationen und Lebensbereichen durchführen wollen und vielleicht auch müssen. Ein umfassend ausgerichtetes Coaching sieht den Menschen in seiner konkreten Alltags- und Lebenswelt und zielt auf ein gelingenderes und erfolgreicherer Leben in all seinen Facetten.

Die einjährige Fortbildung an zehn Wochenenden wendet sich vor allem an Menschen, die im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit vor der Herausforderung stehen, andere Menschen individuell und professionell zu unterstützen und zu begleiten. Sie erwerben im Rahmen der Fortbildung eine fundierte Handlungskompetenz, die sie befähigt, wirksame Prozesse zum gelingenderen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, zum Erkennen eigener Potenziale und Ressourcen, zur Ausrichtung auf selbstgesetzte Ziele und zur Erweiterung subjektiv empfundener Grenzen bei Ihren Adressaten einzuleiten.

Der integrative Coaching-Ansatz der Fortbildung basiert auf Empowerment-Ansätzen (Herriger), der Logotherapie (Frankl), der evolutionären Systemtheorie (Arnold) und den alltags- und lebensweltorientierten Ansätzen (Thiersch).

Die Fortbildung ist praxisorientiert und theoretisch fundiert.

Ziele der Fortbildung

- Entwicklung von Feldkompetenzen in verschiedenen Coaching-Bereichen (Lern-Coaching, Gesundheits-Coaching, Change-Coaching, Sozialpädagogisches Coaching,...)
- Entwicklung eines eigenen Coaching-Stils
- Anwendung eines breiten Methodenspektrums (Potenzialanalyse, Standortanalyse, Zielanalyse,...)
- Unterstützung und Begleitung von Menschen zu Autonomie, Alltags- und Lebenssouveränität, Selbstwertgefühl, Selbstverwirklichung und Selbstwirksamkeitserleben

Zielgruppe

- Beschäftigte in pädagogischen, sozialen und Gesundheitsberufen
- Beschäftigte in der Personal- und Organisationsentwicklung
- Führungskräfte
- sonstige Interessierte

Lehrgangsstruktur – Inhalte der Fortbildung

Einführung in das Unterstützungsinstrument Coaching (1. Wochenende)

- Zielfindungs-Methoden
- Systemtheorie Stellung von Coaching im Spektrum von Beratung und Unterstützung
- Entstehung und Entwicklung von Coaching
- Integratives Coaching auf der Basis eines ganzheitlichen Menschenbildes
- Grundpfeiler eines integrativen Coaching-Ansatzes
- Handlungskompetenzen eines integrativ arbeitenden Coachs
- Instrumente eines integrativen Coachings

Basisinstrumente des Personal Coachs (2. Wochenende)

- Biografiearbeit und Biografische Analyse
- Empowerment und Ressourcenanalyse
- Zukunft als Möglichkeitsraum und Beziehungsanalyse
- Dialogische Prinzip und die Suche nach Lösungen im Modus der 3. Alternative von Covey
- Konstruktion und Dekonstruktion als permanenter Prozess

Standort- und Zielanalyse - Wo stehe ich? Wo will ich hin? (3. Wochenende)

- Der Coaching-Prozess im Modus von drei Schritten
- Analyse der Ist-Situation
- Methoden zur Analyse der Ist-Situation
- Der Herausforderungscharakter der Ist-Situation
- Ausrichtung auf ein Ziel oder einen Zielraum
- Formulierung von Zielen und Aktivierung neodynamischer Energien

Wege vom Standort zum Ziel / Zielraum - Wie komme ich dorthin? (4. Wochenende)

- Methoden zur Zielausrichtung und Zielerreichung
- Methoden zur Aktivierung intrinsischer Motivationspotentiale
- Methoden zum Umgang mit Rückschlägen und Enttäuschungen
- Methoden zur Aktivierung interner und externer Ressourcen
- Der Personal Coach als Unterstützer und Begleiter
- Coaching und Mentoring

Beiträge des Coaches zu einem gelingenderen Selbstmanagement (5. Wochenende)

- Aktivierung der Distanzierungs- und Ausrichtungsfähigkeit
- Aktivierung der Dereflexions- und Einstellungsmodulationsfähigkeit
- Aktivierung der Orientierung an eigenen Werten und Zielen
- Aktivierung der Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit
- Aktivierung der Ausrichtung auf Gegenwart und Zukunft und auf das Intakte und Gelingende

- Aktivierung des Erkennens und Nutzens von Freiräumen und der Übernahme von Verantwortung

Beiträge des Coachs zu einem gelingenderen Berufs- und Alltagsmanagement (6. Wochenende)

- Aktivierung eines förderlichen Umgangs mit Problemen und Herausforderungen
- Aktivierung eines förderlichen Umgangs mit Turbulenzen und Risiken
- Aktivierung einer gelingenderen Gestaltung des Berufs- und Alltagslebens
- Aktivierung des Sinnerlebens im beruflichen und privaten Alltag
- Interventionen des Coachs in Coaching-Prozessen
- Feedback-Gespräche in Coaching-Prozessen

Spezielle Coaching-Formate (7. Wochenende)

- Entwicklung spezieller Coaching-Formate in den letzten 20 Jahren
- Lern-Coaching (Optimierung von Lern-Prozessen)
- Gesundheits-Coaching (Verbesserung des Wohlbefindens in allen Dimensionen)
- Werte-Coaching (Ausrichtung auf selbstgesetzte Orientierungsleitlinien)
- Business-Coaching (Optimierung von beruflichen Einstellungs- und Verhaltensweisen)
- Change-Coaching (Verbesserter Umgang mit Veränderungen)

Planung, Organisation und Durchführung von Coaching-Prozessen (8. Wochenende)

- Das GROW-Modell von Whitmore Das LEAP-Modell von Tolhurst
- Das LEAP-Modell von Tolhurst
- Komplexe Prozess-Modelle des Instituts für Psychosynthese und Logotherapie (IPL) Permanente und abschließende Evaluation
- Permanente und abschließende Evaluation
- Feldkompetenz und Handlungskompetenz
- Dokumentation von Coaching-Prozessen

Erkennen und Einüben des eigenen Coachings-Stils (9. Wochenende)

- Selbstbild und Fremdbild
- Stärken- und Schwächen-Analyse
- Aufbau einer realistisch-optimistischen Sichtweise
- Einüben des eigenen Coaching-Stils unter Anleitung
- Konsequenzen-Analyse und Fortbildungsbedarf
- Selbst-Coaching mit Modus von Distanzierung und Ausrichtung

Abschluss (10. Wochenende)

- Präsentation einer Coaching-Sequenz
- Evaluation der Fortbildung und Ausblick in die Zukunft