



Coaching

Coaching ist ein partnerschaftlicher Gesprächsprozess zwischen Coach und Klient und dient dazu, dem Klienten bei einer Standortbestimmung, dem Erarbeiten von Zielen und Visionen sowie dem Entwickeln von Problemlösungs- oder Umsetzungsstrategien Klarheit und Motivation zu verschaffen.

Coaching ist eine handlungsorientierte Interaktion, die den Klienten anregt, sein Potenzial zu verwirklichen. Damit ist Coaching eine der effektivsten Methoden in der persönlichen Selbstentwicklung, der Bewusstwerdung interner Denkstrukturen und Verhaltensmuster, Aufdeckung von Handlungsblockaden sowie zur Leistungssteigerung.

Coaching ist keine Therapie und keine Heilmethode - im Coaching geht es um eine Vorwärtsbewegung, um das Zukünftige - um das "Wie" und nicht so sehr um das "Warum" mit Rückschau in die Vergangenheit. Daher arbeitet ein Coach mit Klienten und nicht mit Patienten. Ein Coach sagt seinen Kunden nicht, wie sie leben, wie sie denken oder wie sie handeln sollen, sondern fördern den Selbstlernprozess. Im Coachinggespräch wird der Klient motiviert, Entschlusskraft und Veränderungsbereitschaft zu entwickeln und diese in Aktionen umzusetzen - um die Ziele zu erreichen, die er/sie sich gesteckt hat.

Bereiche:

- Selbstentwicklung und -verwirklichung
- Suche nach neuen Zielen und Visionen
- Beziehungen & Partnerschaftskonflikte
- Balance unterschiedlicher Rollenanforderungen (Work-Life Balance)
- Zeitbewusstsein, Zeitmanagement
- Karriere und Arbeitsplatz: Fortschritte/Wechsel
- Verbesserung der Leitungsfähigkeit
- Kommunikationsstörungen
- Bewältigung und Anstreben von Veränderungen
- Entscheidungsfindung
- Unzufriedenheit, ohne Alternativen zu sehen

Anbieterin: Ulrike Pretorius, Life & Business Coach

☎ 082 998 7721 ✉ ulrike@pretorius.net

Sprachen: English, German, Afrikaans

Dauer pro Sitzung: 1 Stunde

Kosten: Sonderpreis für die DSJ R 330; (bei 8-12 Sitzungen R 300/Sitzung)

Ort: DSJ oder Coaching Offices in Emmarentia

Zeit: nach Vereinbarung



Coaching



Coaching is a tool used in many fields to help people realize their potential. Coaching is one of the most effective ways of increasing self-awareness and self-development as well as improving performance and fast tracking any kind of learning. Coaching is not therapy – it is not a healing modality. Coaching looks at the “how” not the “why” and is always about a forward movement instead of being stuck in the past. Coaches do not tell the client how to live, how to think or how to act – the coach facilitates the client’s self-learning to allow for lasting change. The agenda of the conversations is to help clients learn without teaching them, to motivate action without nagging them, to become smarter and more balanced without telling them how to do things better. Coaches work with clients and not patients.

Areas :

- Self-development
- Relationships
- Work-Life Balance
- Time awareness
- Career progress/change
- Work Place/Business
- Leadership development

Provider: Ulrike Pretorius, Life & Business Coach

Languages: English, German, Afrikaans

Duration of session: 1 hours

Fee: Special price for the DSJ

R 330/per session, (8-12 sessions R 300/session)

Where: DSJ or Coaching Office in Emmarentia

When: time by prior arrangement

For appointment e-mail the Phoenix Centre

or Mrs U. Pretorius, cell: 082 998 7721 ulrike@pretorius.net