

Wie läuft ein Coaching ab?



1. Kontaktaufnahme: Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Gerne beantworten wir Ihre Fragen zum Coaching. Ein Termin für ein Erstgespräch macht dann den Auftakt für unsere Zusammenarbeit.



2. Erstgespräch: Zu Beginn klären wir, was Ihr Anliegen ist, und welche Ziele Sie haben. Wir besprechen, in welchem zeitlichen Abstand die ersten Sitzungen stattfinden sollen. Über unsere Vereinbarungen schließen wir einen mündlichen Coachingvertrag, der die Grundlage unserer Zusammenarbeit bildet.



3. Coachingprozess: Die Coaching-Termine finden im festgelegten Turnus statt, das kann in wöchentlichen oder auch in unregelmäßigen größeren Abständen sein. Nach jedem Termin (eine Sitzung dauert 60 Minuten) ziehen wir gemeinsam Bilanz: wo stehen Sie jetzt und wie weit haben Sie Ihr Ziel bereits erreicht. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Ziel erreicht ist, wird der Coachingprozess abgeschlossen oder mit einer neuen Zielsetzung weitergeführt. Sie haben jederzeit die Wahl, Coachings zu beenden.