



**I.L.B.S.**

Integrativ-lösungsorientierte  
Beratung & Supervision

## **Einzelcoaching/Kurzzeitcoaching\_I.L.B.S.**

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.

Coaching bietet individuelle Unterstützung bei berufsbezogenen oder persönlichen Anliegen.

Im Einzelcoaching erarbeiten Sie einen ersten konkreten Schritt, um einer aktuellen Herausforderung wirksam zu begegnen. Häufig genügt ein einziges Kurz-Coaching.

Terminvereinbarung: Jederzeit und kurzfristig - bis zu einer Woche vorher.

Zeitrahmen: 60 bis 120 Minuten

Kosten je 60 Minuten: 150,00 Euro (incl. MwSt.)

Coaching ist lösungs- und zielorientiert und beschäftigt sich wenig mit der Diagnose, Analyse und Interpretation der Probleme und deren Ursache.

### **Sie sind der Lösung näher, als Ihnen im Moment bewusst ist:**

Sie kennen das sicher: Je mehr Sie sich mit dem Problem beschäftigen, umso grösser wird das Gefühl, ratlos zu sein. Selbst dann, wenn Sie andere Situationen gut bewältigen können.

Sich auf Ihre bereits vorhandenen Lösungsstrategien und Kompetenzen zu besinnen steht beim Coaching im Zentrum und ist die Basis für das Erarbeiten konkreter Lösungsschritte.

### **Sie allein bestimmen, was für Sie passt:**

Sie bestimmen Thema und Ziel der Sitzung. Als Coach gebe ich keine ungefragten Tipps und Ratschläge sondern höre Ihnen wertschätzend und aufmerksam zu. Ich stelle Ihnen mein 'Handwerkszeug', das sind verschiedene Methoden zur Zielführung, zur Verfügung und ermögliche es Ihnen mit meinen lösungsfokussierten Fragen, die passende Lösung für Ihr Problem selber zu entdecken.