

INDIVIDUELLES COACHING

EINZELCOACHING FÜR EINEN PROFESSIONELLEN AUFTRITT IN ALLTAG, BERUF UND BEI VERANSTALTUNGEN

KOSTENLOSE ERSTANALYSE

- Erst-Analyse mittels Checkliste (Gesamtauftritt, Stimme, Atmung, Körperarbeit, Ausdruck)
- Festlegen der Problemstellung, Erwartungshaltung, Wünsche & individuelle Anforderungen
- Ziele definieren, die während des Coachings regelmäßig reviewed und adaptiert werden

Die Anforderungen in der modernen Arbeitswelt sind vielfältig, wir müssen funktionieren, uns positionieren, extrovertiert agieren, uns verkaufen und vermarkten, um am Arbeitsmarkt zu bestehen. Aber auch im privaten Umfeld gilt es sich durchzusetzen, seinen Standpunkt zu behaupten, kurzum Gehör zu finden. Dazu werden oft nur spärliche Hilfsmittel zur Verfügung gestellt, gewisse Kompetenzen werden vorausgesetzt und eingefordert. Nicht jedem fällt es leicht, sich durchzusetzen, sich zu behaupten, oder vor Publikum aufzutreten, eine Präsentation zu halten oder Stellung zu beziehen.

Ziel des individuellen Coachings ist es somit, dem Coachee gebührend Stimme und Präsenz zu geben. Es geht um die gesamtheitliche Betrachtung der Person im Zusammenhang mit Kommunikation und Ausdrucksfähigkeit. Aufgrund der Analyse wird festgestellt, wo die Stärken und Schwächen liegen und woran gearbeitet werden soll. Gemeinsam werden die Ziele definiert, laufend überprüft und gegebenenfalls adaptiert. Am Ende des individuellen Coachings ist der Coachee in der Lage durch einen verbesserten Gesamtauftritt die gestellten Anforderungen im beruflichen Umfeld zu meistern.

▪ **Angebot**

▫ **Einzelcoaching**

Für einen professionellen Auftritt in Alltag, Beruf und bei Veranstaltungen

▫ **Vortrag coaching**

Sie benötigen kurzfristige Unterstützung für einen geplanten Auftritt – nutzen Sie das Angebot für Ihren speziellen Auftritt, beinhaltet Vorbereitung, Beobachtung in der Realsituation, Analyse & Optimierung

▫ **Vermarktung coaching**

Sie haben eine Idee und möchten diese professionell präsentieren – nutzen Sie dieses Angebot Ihren Auftritt zu testen (Elevatorpitch, Screening von Vermarktungsunterlagen etc.)

▫ **Individualisiertes Konzept bei spezifischer Problemstellung**

▪ **Inhalt**

- Analyse des Erst-Checks, daraus abgeleitet:

Rhetorische Basis (Atmung, Körperarbeit, Stimme, Körpersprache, Sprechtechnik)

Persönlichkeitstraining (Rhetorik, Aufmerksamkeit, Authentizität)

Auftritt (Vorbereitung, Erscheinungsbild, Umgang mit Technik, Lampenfieber)

Individuelle Anforderungen gemäß Zielvereinbarung

- Ton- und Bildaufnahmen zu Analyse Zwecken