Mehrebenen-Coaching

Kennen Sie die unterschiedlichen Herausforderungen und Gefühlsregungen die bei einer neuen, ungewohnten oder unerwünschten Tätigkeit bzw. Aufgabenstellung autauchen?

Sollten die unangenehmen oder "schlechten" Gefühle und Empfindungen überwiegen und ein angemessener Umgang damit fehlen, kann dies unerwünschte Auswirkungen auf Ihr Projekt, Ihre Aufgabe, Ihr Wunschziel, Ihre Beziehungen und letztendlich auf Ihre Gesundheit haben.

Wollen Sie die Widersprüche zwischen äußeren Einflüssen und inneren Bedürfnissen besser verstehen und verändern? Das **Mehrebenen-Coaching** bietet dafür eine sehr gute Möglichkeit!

Durch den Einsatz unterschiedlicher Methoden werden die verschiedenen Einflussbereiche berücksichtigt. Dies ermöglicht wieder mehr Klarheit, erweitert Ihren persönlichen Handlungsspielraum, stärkt Ihr Selbst-Bewusstsein und Sie erleben wieder mehr Selbst-Wirksamkeit im Zusammenhang mit herausfordernden Situationen und Projekten.

Welche Ebenen spielen beim Mehrebenen-Coaching eine Rolle und werden einbezogen?

⇒ Aufgaben- bzw. themenbezogene Ebene
⇒ Beziehungs-Ebene
⇒ Emotionale Ebene
⇒ Reflexions-Ebene
⇒ Integrations-Ebene
⇒ Umsetzungs-Ebene

Welchen Nutzen und welche Vorteile hat diese Coachingform?

⇒ mehr Selbst-Bewusstsein
⇒ der persönlichen Handlungsspielraum wird erweitert
⇒ Entdecken neuer kreativer Lösungswege und Ressourcen
⇒ Veränderung hinderlicher und/oder unerwünschter Überzeugungen und Haltungen
⇒ mehr Motivation bei der Durchführung bzw. Umsetzung von Aufgabenstellungen
⇒ Hilfestellung bei persönlichen Herausforderungen / Anliegen
⇒ der Selbstreflexionsprozess wird angeregt und neue Sichtweisen werden ermöglicht
⇒ Persönlichkeitsentfaltung durch Integration neuer Erkenntnisse
⇒ Persönlichkeitsstärkung durch erfolgreiche Problembewältigung (Resilienz-Stärkung)
⇒ Vorbeugung vor Burnout
⇒ Steigerung des Wohlbefindens
⇒ Aufbau und Integration gesundheitsfördernder Aspekte

Für wen eignet sich das Mehrebenen-Coaching?

⇒ Personen, die Interesse an gesundheitsfördernden Maßnahmen im psychosozialen Bereich haben.
⇒ Personen, die sich einen besseren Umgang mit Mehrfachbelastungen wünschen.
⇒ Unternehmen und Einrichtungen, die im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung für ihre MitarbeiterInnen gezielte Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit bereitstellen wollen.