

Energy-Intensivcoaching

Energie gewinnen und Vorhaben steuern

Dein Nutzen

Dieses individuelle Intensivcoaching gibt dir die Möglichkeit, deine persönliche Energieverteilung zu reflektieren und positiv zu beeinflussen. Unterstützt wird dieser Prozess durch das Persönlichkeitsentwicklungsinstrument TIFF (Temple Index of Functional Fluency). TIFF ist ein Fragebogen, der individuelle Profile von Kommunikations- und Verhaltensmustern misst (keine Fähigkeiten oder "Typen").

Du lernst den effektiven Einsatz deiner psychischen Energie bezogen auf die Beziehung zu anderen, entwickelst positive Verhaltensmuster weiter und transformierst solche, die kontraproduktiv sind. Du lernst beispielsweise:

- ☺ Wie du deine berufliche und private **Energie steigern** und besser einsetzen kannst
- ☺ Wie du dich und andere besser **organisieren** kannst
- ☺ Wie du **Energiefresser** identifizieren und in positive Energie umwandeln kannst
- ☺ Wie du dich für **andere Menschen** einsetzen kannst, ohne dich selbst zu erschöpfen
- ☺ Wie Du deine **Steuerungsfähigkeiten** zum allseitigen Nutzen einsetzen kannst
- ☺ Wie es dir gelingt, Vorhaben leichter und **schwungvoller** umzusetzen
- ☺ Wie du **Stress reduzieren** kannst, indem Du deine Energieverteilung neu ausbalancierst
- ☺ Wie du **eigene Stärken** erkennen, dazu stehen und positiv einsetzen kannst

Diese möglichen Ziele werden individuell reflektiert, ergänzt und neu formuliert.

Teilnehmer:innen

Menschen, die sich persönlich weiter entwickeln und ihre Energie effizienter nutzen wollen

Vorgehen

Dieses Einzelcoaching findet in drei mal zwei Stunden nach Vereinbarung statt. Um Raum und Zeit für die Umsetzung von Veränderungsvorhaben zu lassen ist ein Abstand zwischen den Sitzungen von ca. 1 Monat empfehlenswert.

- ☺ Vorbereitung: In einem 10-min. Telefongespräch nimmst du Kontakt zum Coach auf. Du erhältst dann per email Instruktionen, wie du TIFF online ausfüllen. Außerdem erhältst du Anregungen, deine persönlichen Zielsetzungen zu formulieren.
- ☺ 1. Coaching (2 Stunden) – Persönliches Energieprofil: Du erhältst eine Einführung in das Modell „Functional Fluency“, bei dem es darum geht, die eigene psychische Energie in Bezug auf die eigene Lebenssituation, sich selbst und andere effektiv einzusetzen. Anschließend erhältst du dein persönliches Profil sowie ein individuelles Feedback. Du klärst dann gemeinsam mit dem Coach deine Ziele und planst deine Änderungsvorhaben sowie konkrete Umsetzungsmöglichkeiten.
- ☺ 2. Coaching (2 Stunden) - Umsetzung: Du berichtest über gelungene Umsetzungen und reflektierst über weitere Lösungsmöglichkeiten. Du überprüfst, wo du in Bezug auf deine Ziele stehst und definierst ggf. neue/andere Ziele und Umsetzungsschritte.
- ☺ 3. Coaching (2 Stunden) – Stabilisierung und Balance: Wie 2. Coaching, darüber hinaus ziehst du Bilanz und erarbeitest dir Anker für die weitere Entwicklungsplanung.

Coach

Jutta Kreyenberg, Dipl.-Psychologin