



LA BALANCE

NETZWERK FÜR RESSOURCENORIENTIERUNG

„Einzelcoaching zur Resilienzstärkung / Burnout- Prävention“

Ein Angebot für den Aufbau und die Erhaltung
der Leistungsfähigkeit
von Führungskräften/Mitarbeitern/Einzelpersonen

Claudine Schilling-Molinari & Jean-Claude Courto

www.labalance-net.ch

Resilienzstärkung / Burnout - Prävention:

Ihr Nutzen:

- Sie laden Ihre Batterie neu durch gesteigerte Selbstfürsorge
- Sie lernen sich besser abzugrenzen
- Sie kommunizieren klarer und können bewusst nein sagen
- Sie steigern Ihre emotionale Intelligenz
- Sie definieren konkrete Schritte zur grösseren Zufriedenheit, Entspanntheit und Leistungsfähigkeit



Resilienzstärkung / Burnout - Prävention:

Wir bieten:

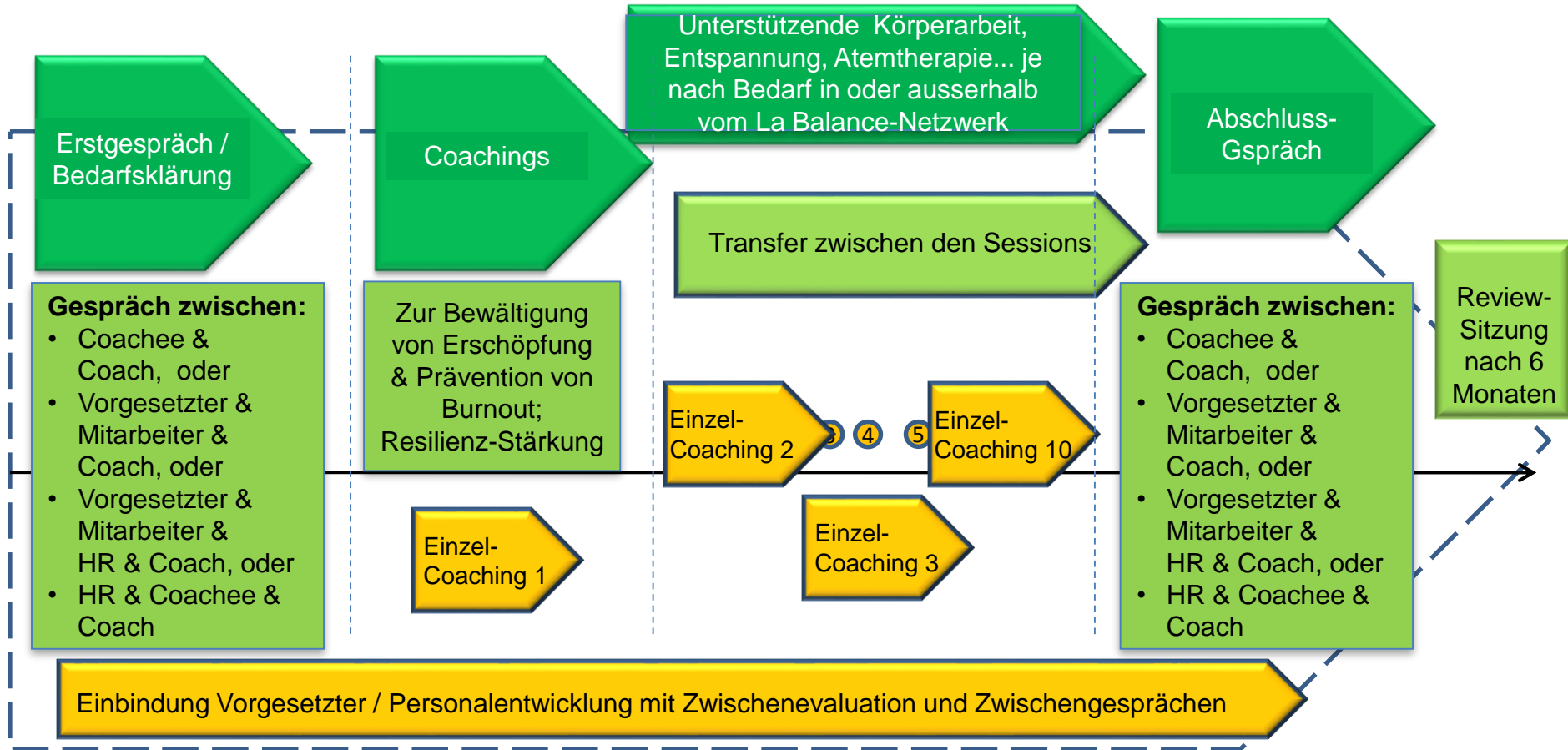
- Eine Prozessbegleitung aus einer Hand, eine Ansprechperson, bei Bedarf unterstützt durch...
- ...ein eingespieltes, kompetentes Team mit einer breiten Palette an verschiedensten Methoden für den Ressourcenaufbau und zur Resilienzstärkung

Wir sind überzeugt, dass:

- Ein Burnout immer komplexe Ursachen hat, welche zwingend systemisch gelöst werden wollen
- Eine kompetente vielschichtige Begleitung einer der Schlüsselfaktoren zum Wiedergelangen der eigenen Resilienz ist

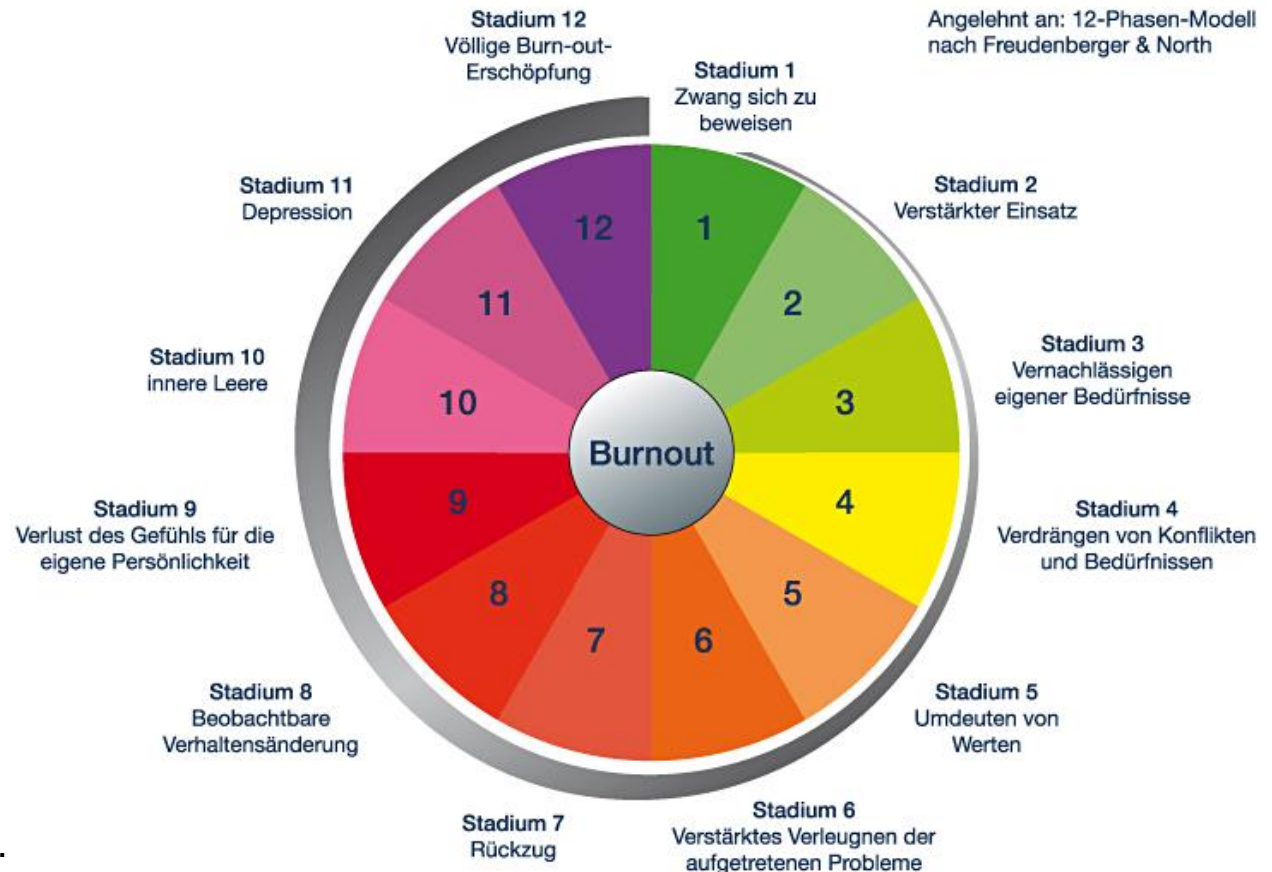


Einzelcoaching - Ablauf (Beispiel)



Kreislauf der Erschöpfung

Burnout beginnt meist harmlos, mit dem Drang sich beweisen zu müssen. Oftmals betroffen sind sehr fleissige und ambitionierte Mitarbeiter, welche viele Projekte parallel betreuen und denen Nichts zu viel ist. Dies führt langsam, jedoch kontinuierlich zur Überlastung. Betroffene Personen sparen eher an Erholungszeit, anstatt einen Auftrag abzulehnen. Viele bemerken die Erschöpfung erst, wenn sich körperliche Symptome nicht mehr ignorieren lassen.



RESILIENZ

Definition: Die Fähigkeit, selbst in belastenden Situationen mittels eigener innerer Widerstandskraft und seelischer Stärke erfolgreich sein Leben selbstbestimmt und erfüllend gestalten zu können.

Unsere Resilienzfähigkeit ist angeboren und familiär geprägt. Jedoch haben wir die Möglichkeit, diese aufzubauen und zu fördern. Einerseits durch unsere eigene Haltung, sowie durch Erkennung und Anpassung eigener Verhaltensmuster.

Wichtige Ansatzpunkte dazu sind:

- **Selbstverantwortlich zu agieren**
- **Eine positiv optimistische Grundhaltung einnehmen**
- **Akzeptanz der IST-Situation**
- **Ziel- und lösungsorientiertes Leben**
- **Netzwerk pflegen**
- **Bewusster Umgang mit Grenzen**

Zum Zeitpunkt einer Erschöpfungsdepression oder Burnouts sind immer mehrere dieser Eigenschaften und Fähigkeiten massiv reduziert oder können überhaupt nicht mehr gelebt werden.

Um unser Potential wieder ausschöpfen zu können, macht es Sinn mit professioneller Unterstützung zu neuer Stärke zu finden und zugleich Kenntnis erlangen, wie wir diesen Zustand optimal konservieren können.

Organisatorisches:

Richtwerte für Coachings zur Resilienzstärkung/Burnout-Prävention bei La Balance:

- Dauer: $\frac{1}{2}$ bis $1 \frac{1}{2}$ Jahr
- Anzahl Sitzungen: 10 - 20
- Sitzungsdauer: in der Regel 1- $1 \frac{1}{2}$ Stunden
- Ort: in den Räumlichkeiten von La Balance (Oberwil), in einem geeigneten Raum an Ihrem Arbeitsplatz oder Extern

Coachinggrundsätze:

Freiwilligkeit

- Coaching funktioniert nicht unter „Zwang“. Freiwilligkeit ist eine wichtig Voraussetzung für den Erfolg.

Vertraulichkeit

- Sämtliche Thematiken, die in einem Coaching besprochen werden, werden vertraulich behandelt und ohne Einverständnis der gecoachten Person nicht weitergegeben.

Selbstverantwortung

- Coaching funktioniert nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Die gecoachte Person handelt selbstverantwortlich an ihrer Zielerreichung.

Auftrags- und Rollenklärung

- In jedem Coaching werden klare Regeln bezgl. Auftrag und Rollen aufgestellt.

Themen- und Zielvereinbarung

- In jedem Coaching werden in einem Kontrakt/einer Vereinbarung zwischen Coach und gecoachten Person die Thematik des Coachings und die entsprechenden Ziele ausgehandelt.



Kontakte:



Claudine Schilling-Molinari

Integrativer Coach IBP, Gesundheitsfachfrau

claudine.schilling@labalance-net.ch

076 510 57 37



Jean-Claude Courto

Selbstständiger Organisationsentwickler

Trainer und Coach (SGfB, BSO, IBP)

jean-claude.courto@labalance-net.ch

079 422 75 36