



„Ressourcen-Coaching“

Ein Angebot zur Erhöhung Ihrer Selbstkompetenz

Claudine Schilling - Molinari & Jean-Claude Courto

www.labalance-net.ch

Ressourcencoaching:

- Selbstkompetenz ist das Wissen, wie man optimal für sich selbst sorgen kann. Ein ausgeprägtes Mass an Selbstkompetenz ermöglicht Ihnen den Zugang zu Ihren eigenen Ressourcen. Wir helfen Ihnen die bereits in Ihnen schlummernden Ressourcen aufzuzeigen, vorhandene zu stärken oder neue zu finden. Ihre eigenen individuellen Kräfte und Fähigkeiten werden in den Mittelpunkt gestellt, um die Entwicklung konkreter, erreichbarer Ziele und Lösungen zu erreichen.
- Richten Sie Ihre Prioritäten nach Ihren eigenen Stärken, Kompetenzen und Werten. Befreien Sie sich von alten Mustern und Glaubenssätzen. Sie werden feststellen, dass sie weniger fremdgesteuert sind und vermehrte Durchsetzungskraft erhalten werden.
- Gemeinsam werden wir, für Sie passende Tools erarbeiten, welche sich einfach in Ihren beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen. Durch verstärkte Achtsamkeit werden Sie mehr im Fluss sein. Ihre Kreativität, Sozialkompetenz und Kommunikationsfähigkeit wird gefördert. Damit erhöhen Sie Ihre Selbstkompetenz.

Organisatorisches:

Richtwerte für (Ressourcen-) Coachings bei La Balance:

- Dauer: $\frac{1}{2}$ bis 1 Jahr
- Anzahl Sitzungen: 6-10
- Sitzungsdauer: in der Regel 1- 1 $\frac{1}{2}$ Stunden
- Ort: in den Räumlichkeiten von La Balance (Oberwil, Basel), in einem geeigneten Raum an Ihrem Arbeitsort 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