

---

Link: [www.arbeitsmedizin.ch/fuer-unternehmen/coaching/](http://www.arbeitsmedizin.ch/fuer-unternehmen/coaching/)

---

## Coaching

Trotz vieler persönlicher Kompetenzen kann sich gelegentlich das Gefühl entwickeln, die Dinge nicht in den Griff zu bekommen oder stehen zu bleiben. Im Rahmen eines Coachings werden Strategien entwickelt, um die Dinge in den Fluss zu bringen, um Klarheit zu gewinnen und wieder aktiv ein paar Schritte vorwärts zu machen. Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf Fähigkeiten, die es neu zu entdecken oder entwickeln gilt. Dieser kreative Suchprozess, der auch Neugestaltung mit einschliesst, soll die natürliche Entwicklung in die gewünschte Richtung beschleunigen. Die Zielfindung und die Zielorientierung ziehen sich dabei wie ein roter Faden durch die Beratung. Dabei soll die Klientin/ der Klient erleben, dass sie/ er auch diese Lebenssituation meistern kann.

Mögliche Themen in einem Coaching:

- Standortbestimmung, Sinnfragen klären
- eigene Bedürfnisse erkennen und erfüllen
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen aufbauen
- Leistungsverbesserung
- Berufliche Orientierung
- Lösung von Abhängigkeit
- Führungsfragen, Umgang mit Mitarbeitenden