

Angebot: Online-Coaching für Frauen der Fachhochschule Südwestfalen: Sie selbst im Fokus!



Verstehen kann man das Leben rückwärts; leben muss man es aber vorwärts.
Søren Kierkegaard

Sie sind Gestalter*in Ihres Lebens. Machen Sie sich auf, um Ihre Träume und Ziele wirklich anzugehen. Doch nicht immer ist die Sicht klar, der Weg erscheint steinig oder unnötiger Ballast raubt Energie, um sich mutig auf den Weg in Richtung Zukunft zu machen.

Coaching-Themen:

Momentan wirft uns die Corona-Pandemie zurück auf uns selbst. Sie fordert uns alle heraus, im JETZT zu agieren, vieles loszulassen und uns ganz neu zu organisieren – ohne dabei die Nerven zu verlieren!

Es gilt

- neue Formen für unser tägliches Arbeiten und für die Zusammenarbeit im Team zu finden
- Arbeiten im Home-Office bei gleichzeitiger Kinderbetreuung oder anderen privaten Anforderungen zu managen
- eigene Sorgen, Ängste und Stress bewältigen

All das findet JETZT statt. Und welche Chancen diese Krise hervorbringt, haben Sie selbst in der Hand. In diesem Online-Coaching stehen Sie und Ihre Themen im Fokus, ganz gleich ob sie die aktuellen Herausforderungen aufgrund der Corona-Pandemie betreffen oder andere berufliche Themen, für die Sie sich jetzt die Zeit nehmen möchten.

Coachingverständnis und Methoden:

Als Coach bin ich mitfühlend und kompetent an Ihrer Seite, um Ihre ganz persönliche Reise anzutreten. Ganz gleich, ob es um die Bewältigung der aktuellen beruflichen Lage oder allgemein um Ihre berufliche Weiterentwicklung geht: Ich unterstütze Sie darin!

Durch eine wertschätzende und lösungsfokussierte Herangehensweise gewinnen Sie mehr Klarheit, nehmen wichtige Wegmarken wahr und entdecken ganz neue Möglichkeiten für die Zukunft.

Momente des Innehaltens und Rückblickens in die eigene Biografie fördern Verstehen und bringen die Stärken und Ressourcen hervor, die Sie auf Ihrer Reise benötigen.

Sie bestimmen Richtung, Route und Tempo!

Ich Sorge für den nötigen Proviant:

Durch achtsames Zuhören, gute Fragen, Einladungen zu neuen Perspektiven und wirksame Coachingtools entdecken Sie selbst, was in Ihnen steckt.

Ich bin überzeugt: Alles was es braucht, ist bereits in Ihnen!

Vorgehen und Ablauf des Online-Coachings:

Zeitraum: mindestens 3 maximal 5 Sessions. Dauer: maximal je 90 min.

Ablauf des Online-Coaching:

1. Session: Kontaktaufnahme und Kennenlernen, Klärung der Ausgangssituation/ des Anliegens
2. – 4. Session: Zielbestimmung, Erarbeitung möglicher Lösungswege und Interventionen
5. Session: Evaluation und Transfer

Zwischen den Terminen können nützliche Aufgaben/ Übungen/ Techniken stattfinden

Technische Umsetzung:

Das Online-Coaching findet über Video-Telefonie oder über Telefon statt.

Für die Video-Telefonie wird der Videokonferenzdienst Zoom genutzt.

Termine:

Können individuell zwischen Coachee und Coach vereinbart werden. Abendtermine sind auch möglich.
Start ab April 2020

Kosten:

Die Kosten werden von der zentralen Gleichstellung übernommen. Bitte wenden Sie sich dafür an Dr. Bettina Kretschmar.
Kretschmar.Bettina@fh-swf.de



Sandra Masemann
train.perform.inspire!
Heinrichstraße 32
30175 Hannover
Tel. 0511/ 70812286
mob. 0163/ 7335572
info@sandra-masemann.de
www.sandra-masemann.de



Hier finden Sie einen 3 min. Film zu meiner Person und Arbeitsweise

Weitere Informationen zu Sandra Masemann: <https://sandra-masemann.de/>

Infos zur Vita: <https://sandra-masemann.de/vita.html>

Referenzen: <https://sandra-masemann.de/referenz.html>