



Coaching – was heißt das?

Zunächst einmal geht es darum, dass Sie selbst einen Wunsch nach Veränderung in sich spüren. Sie fühlen, dass etwas im Umbruch oder nicht mehr stimmig ist. Dies kann im Bereich

- Selbstmanagement
- Partnerschaft und Familie
- Ausbildung, Studium, Beruf
- Hobby, Freizeit
- Krankheit, Trauer sein.

Dann nehmen Sie initiativ Kontakt mit mir auf und führen ein unverbindliches Erstgespräch mit mir. Hier gilt es auszuloten, ob wir eine für Sie zielführende, sinnstiftende professionelle Beziehung aufbauen können.

Unser Weg: Gemeinsam Perspektiven entwickeln

Im weiteren, zielorientierten Dialog mit mir lernen Sie, Ihre Vorstellungen und auch Ihre Bedenken zu formulieren. Gemeinsam beleuchten wir die unterschiedlichen Aspekte und diskutieren Ansatzpunkte und Lösungsmethoden. Im Vordergrund stehen dabei immer Ihre eigene Intuition und Ihre persönlichen Ressourcen.

Ihr Ziel: Menschlich wachsen

Ihre Persönlichkeitsentwicklung ist oberstes Ziel unserer Gesprächsreihe. Das heißt: emotionale Freiheit und innere Klarheit bzgl. Ihrer Vorstellungen, verbunden mit einem auf Sie zugeschnittenen Weg.

Meine Arbeitsmethoden:

- Raum zur Selbstreflexion schaffen
- Analyse der aktuellen Situation und Klärung Ihres Ziels
- Inspirierende Fragestellungen zur Impulsgebung
- Horizonterweiterung durch Erarbeitung von Alternativen
- Setzen von Meilensteinen zum weiteren Entwicklungsprozess

Termine und Kosten:

Termine erfolgen nach telefonischer oder schriftlicher Absprache, gern in meinem Praxisraum in der Kreuzstr. 52 in 79540 Lörrach. Eine Gesprächseinheit beträgt 60 min und kostet € 89,- (Sozialtarife möglich).

Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße

Stefanie Sproß