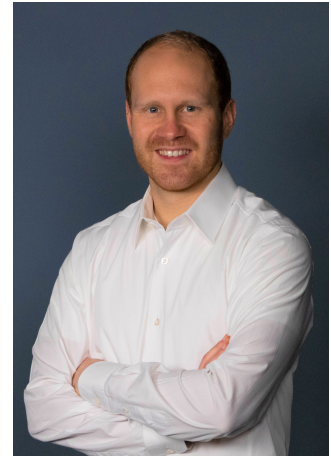


BUSINESS COACHING

JOHANNES ERNST

*"Wer ständig glücklich sein will,
muss sich oft verändern."
Konfuzius*



Was ist Coaching?

Coaching ist eine Kombination aus einem personenzentrierten Betreuungsprozess mit persönlichem Feedback und praxisorientiertem Training und lässt sich vor allem als "Hilfe zur Selbsthilfe" verstehen. Ein Coaching ist zeitlich begrenzt und fokussiert sich auf die Bedarfslagen des Coachingnehmers. Coaching steigert die Selbstreflexion, was zu wahrnehmbaren Unterschieden im privaten und beruflichen Alltag des Coachingnehmers führt.

Was kann ich als Coach für Sie tun?

Meine Aufgabe als Coach ist es, Sie bei persönlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen zu begleiten. Ich gebe ehrliches Feedback, eröffne neue Perspektiven, setze Impulse und rege Handlungsalternativen an. Ich sehe mich als „Sparringspartner“, der Sie durch den Coachingprozess begleitet. Immer mit dem Fokus auf die Erreichung Ihrer Ziele.

Wann ist Coaching sinnvoll?

Ein Coaching ist beispielsweise sinnvoll, wenn Sie...

- ... an einem neuen Lebensabschnitt stehen. In diesem Fall geht es darum, alte Lebensziele aufzuarbeiten und neue Lebensziele und Visionen zu entdecken, festzuhalten und zu fördern.
- ... Ihre Kommunikation mit Kunden verbessern möchten.
- ... anstehende Veränderungsprozesse erfolgreich angehen möchten.
- ... sich als Mitarbeiter nicht akzeptiert fühlen.
- ... in Ihrem beruflichen Umfeld Konflikte und Reibungspunkte vermeiden möchten.
- ... sich auf besondere Herausforderungen vorbereiten möchten.
- ... Ihren ersten/nächsten Karriereschritt vorbereiten möchten.
- ... mehr Balance zwischen Arbeit und Privatleben finden möchten.

Wie lange dauert ein Coachingprozess?

Die Dauer eines Coachings hängt stark von der vereinbarten Aufgabenstellung und der Komplexität der Themen ab. Grundsätzlich vereinbart man zwischen fünf und zehn Sitzungen mit einem zeitlichen Rahmen von jeweils 1,5 bis 3 Stunden.
Die Zeitspanne zwischen den Treffen liegt bei 4 bis 5 Wochen.

Wie ist der Ablauf eines Coachings?

1. Kontaktaufnahme

- Vorabgespräch -

Im Vorabgespräch geht es um das gegenseitige Kennenlernen und die Grundzüge der Coachingarbeit.

2. Vertragsschluss

- Formaler und psychologischer Vertrag -

Bei diesem Schritt werden die persönlichen Ziele, der Inhalt des Coachings, der zeitliche Rahmen und weitere Aspekte, wie der Ort des Coachings oder das Honorar festgelegt.

3. Reflektion der Ist-Situation

- Definition von Ist-/Sollzustand, Zielvereinbarung -

In dieser Sitzung klären wir, ob wir an der richtigen Stelle ansetzen. Oft verbergen sich hinter einem bestimmten Anliegen, tieferliegende Zusammenhänge, die es aufzuarbeiten gilt, um die gesetzten Ziele nachhaltig zu erreichen.

4. Zielerreichung

- Maßnahmen zur Zielerreichung -

Gemeinsam erarbeiten wir mögliche Maßnahmen zur Zielerreichung und diskutieren deren Konsequenzen. Diese Handlungsalternativen werden geübt und schrittweise vom Coachingnehmer in der Zeit zwischen den Coachingsitzungen in der Praxis angewandt. Anschließend werden die Ergebnisse aufgearbeitet.

5. Abschluss und Evaluation

- Überprüfung der Zielerreichung -

Das Vertrauen in die eigene Person wurde gesteigert, neue Perspektiven gewonnen und die Problemlösungskompetenz verbessert. Gemeinsam gleichen wir ab, ob die anfangs formulierten Ziele erreicht wurden und analysieren den Prozess.

Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Kontaktieren Sie mich per E-Mail oder telefonisch, um ein unverbindliches Vorabgespräch zu vereinbaren. In diesem Gespräch werden wir uns kennenlernen, alle offenen Fragen besprechen und klären, ob wir uns eine gemeinsame Zusammenarbeit vorstellen können.

Auf der folgenden Seite erhalten Sie Informationen zu meiner Person sowie zu meinen Qualifikationen und Kompetenzen.

Johannes Ernst
Mobil: 0173 / 956 4750
Mail: mail@johannesernst.info

ÜBER MEINE PERSON

*Johannes Ernst
Sportökonom,
Master of Science*

*Adresse:
Hans-Fellner-Str. 9,
90427 Nürnberg*

Meine Motivation

Meine Reise beginnt mit einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, die ich jahrelang nicht in den Griff bekommen habe. Erst der Entschluss, selbst aktiv zu werden und „bei mir selbst anzufangen“ führte zum langersehnten Erfolg. Der Schlüssel: Ein verändertes Mindset, welches ich durch Persönlichkeitsentwicklung immer weiter entfalte. Seitdem befasse ich mich täglich mit diesem Thema. Bei diesem Prozess unterstützt mich außerdem meine große Leidenschaft: Das Pilgern auf dem ich bereits über 6.500km zurückgelegt habe und von meiner Haustüre in Nürnberg nach Santiago de Compostela und wieder zurückgelaufen bin.

Warum also Coaching?

Mein Anliegen ist es, Menschen zu helfen. Sie zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen, um damit mehr Qualität in ihr Leben zu bringen. Jeder Mensch steckt voller Potential, man muss es nur entfalten.

Meine Qualifikationen

Zu meinen Qualifikationen zählen ein abgeschlossenes Studium der Sportökonomie (Master of Science) im In- und Ausland sowie fünf Jahre Berufserfahrung in einem globalen Konzern und bei einer international tätigen Marketingagentur.

Durch den Sport, meine eigene persönliche Entwicklung und durch die Arbeit als Projektmanager habe ich gelernt, dass es Kleinigkeiten sind, die einen Unterschied machen und große Veränderungen bewirken.

Meine Vision ist es, Veränderungen auch im Leben von anderen Menschen zu bewirken. Diese Vision hat mich dazu bewogen, mich als Business Coach durch das „Team Benedikt“ ausbilden zu lassen.

Meine Kompetenzen

Ich begegne Menschen mit Offenheit, Interesse und Respekt. Auf dem Weg zur Zielerreichung kann ich auf Kompetenzen zurückgreifen, die ich mir durch meine eigene persönliche Entwicklung, meine Ausbildung und meine Berufserfahrung angeeignet habe.

Durch verschiedene Methoden, gezielte Impulse und die Sicht von außen stoße ich Prozesse an und vermittele Ihnen neue Perspektiven. Immer mit der übergeordneten Intention, Ziele zu erreichen und somit Ihre Lebensqualität zu steigern.