



www.beratung-am-see.de

Sigrid Tomberg

Praxis für systemische Beratung,
Coaching und Organisationsentwicklung
D-78465 Konstanz am Bodensee

□ Ziele bei Supervision und Coaching

Supervision

- ermöglicht Ihnen eine Selbstreflexion der eigenen Stärken und Schwächen/ Persönlichkeitsentwicklung.
- schafft ein konstruktives und konfliktfähiges Arbeitsklima.
- lässt Sie effektiver und zielorientiert handeln.
- erweitert Ihre Kompetenzen.
- entwickelt neue Sichtweisen.
- entfaltet Ihre Kreativität und Lebendigkeit.
- nutzt Ihr persönliches Potential.
- dient Ihrer Psychohygiene und baut burn-out-Erscheinungen vor.

Coaching

Wann profitieren Sie von Coaching?

- in akuten Krisen oder Konflikten.
- bei Reflexionswünschen.
- bei Personalveränderungen.
- in Fragen von Strategien und Führungsverhalten.

Als Coach übernehme ich die Prozessverantwortung zur Erreichung Ihrer Ziele und evaluiere den Erfolg.

Beispiele für Anwendungsbereiche:

- **Reflexions-Coaching**
 - Was haben wir im vergangenen Zeitraum erreicht/nicht erreicht?
 - Was wollen wir davon bewahren (was ist das Gute am Bisherigen?)
 - Was wollen wir davon verändern (Bestehendes weiterentwickeln, neue Kombinationen aus Altem und Neuem, Ganz Neues entwickeln)
 - Erarbeiten von konkreten Veränderungsschritten:
 - Wer macht was bis wann/ab wann zur Erreichung welcher Ergebnisse?

- **Strategie-Coaching:**
 - Welche grundlegende Vision wollen wir für unser Unternehmen/ unsere Abteilung bilden?
 - Was für eine Unternehmensphilosophie wollen wir leben?
 - Welche Strategien zur Erreichung welcher wichtigsten Ziele sollten wir in den nächsten Jahren verfolgen?

- **Krisen-Intervention in Konfliktfällen:**
 - Was wird als Problem, d.h. als zu verändernder Ist-Zustand, beschrieben?
 - Welche Lösungen wurden bisher versucht/noch nicht versucht?
 - Was ist das Ziel der Krisenintervention? Was soll erreicht werden (im Sinne der Aufgabe, für die man zusammen arbeitet)?
 - Wie können die (immer vorhandenen) Ressourcen aus dem Unternehmen/ der Abteilung so genutzt werden, dass erste Schritte in Richtung einer ziieldienlichen Lösung erreicht werden?
 - Welche Verhaltensmuster- Veränderungen untereinander werden dafür gebraucht?

- **Führungs-Coaching**
 - Wie kann ich erreichen, dass meine Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen motivierter sind?
 - Wie kann ich all meine Aufgaben effizient unter einen Hut bringen (Zeitmanagement, delegieren....)
 - Welchen Führungsstil soll ich anwenden?
 - Wie gestalte und realisiere ich Umstrukturierungsmaßnahmen?
 - Welche Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen können mit welchen Fähigkeiten wo am gewinnbringendsten eingesetzt werden?
 - Welche Synergieeffekte können wir durch welche Vernetzung oder Zusammenarbeit erreichen?

- **Persönlichkeits-Coaching**
 - Wie schaffe ich es, mit mir selbst zufrieden zu sein?
 - Welche guten Fähigkeiten kann ich wie weiterentwickeln und sinnvoll einbringen?
 - Wie kann ich mich selbst an meinem Arbeitsplatz besser verkaufen?
 - Wie schaffe ich es, das Spannungsfeld von Beruf und Privatleben gut auszubalancieren?
 - In welche Richtung kann/soll ich mich beruflich weiterentwickeln (Hilfe in Entscheidungsprozessen)?