

Der Ablauf eines Coachingprozesses



Der gesamte Coaching-Prozess umfasst mit Vorgespräch, Erstgespräch, Coaching-Gesprächen und mentalem Abschluss zwischen sechs und zehn Terminen.

Prozess-Stück	Gesprächsphase	Um was es geht
Analyse im HEUTE, mit Blick auf MORGEN.	<p>Vorgespräch (1 Termin)</p> <p><u>Zeit:</u> ca. 30 Minuten</p> <p><u>Ziel:</u> Klärung, ob der Klient und der Coach gemeinsames Interesse an einer Zusammenarbeit haben.</p> <p>Im Nachgang erhält der Auftraggeber den Vertrag und ein individuelles Konzept.</p>	<p>Was ist Coaching?</p> <p>Erörterungen der jeweiligen Perspektiven mit Anliegen und Erwartungen.</p> <p>Ich für Sie. Was dürfen Sie von mir erwarten?</p>
Kick-Off-Gespräch	<p>Erst-Gespräch als fester Bestandteil des Coaching-Prozesses (1 Termin)</p> <p><u>Zeit:</u> ca. 90 Minuten</p> <p><u>Ziel:</u> Detaillierte Zielklärung. Schriftlich.</p>	<p>Erarbeitung einer tragfähigen Beziehungs- & Arbeitsebene.</p> <p>Überprüfung des Ziels nach SMART.</p>
»Das Ziel ist der Weg« - Dr. Stefan Frädrich -	<p>Coaching-Gespräche (drei bis sieben Termine)</p> <p><u>Zeit pro Gespräch:</u> ca. 90 bis 120 Minuten</p> <p><u>Zeitfenster:</u> ca. 3 bis 7 Gespräche</p> <p><u>Ziel:</u> Das avisierte Ziel wird schrittweise mit Leben gefüllt.</p>	<p>Bewusstsein schaffen.</p> <p>Definition von Handlungsfeldern.</p> <p>Stete Zwischenevaluierungen.</p>
Nachhaltigkeit	<p>Mentaler Abschluss (1 Termin)</p> <p><u>Zeit:</u> ca. 90 bis 120 Minuten</p> <p><u>Ziel:</u> Evaluierung des Coachings.</p>	<p>Reflektion von Prozess und Inhalt.</p> <p>Wirksamkeit des Coachings auf den individuellen Prüfstand stellen.</p>

Petra Lienhop

*Executive Coach & Sparrings-Partnerin für Protagonisten
Ihre Kompetenz für bewusstes, authentisches & effektives Selbstmarketing*

Dammfeldstraße 34 | D-31275 Lehrte-Aligse
 Auf ein gesprochenes Wort: +49 (0)5132 50 46 775 | +49 (0)175 58 14 219
 Wer schreibt, bleibt: pl@petra-lienhop.eu
 Für ein Mehr an Informationen: www.petra-lienhop.eu