

Angebotsübersicht Business & Mental Coaching

Erwachsene (ab 18 Jahre)

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| • Einzelsitzung (ca. 60 – 75 Min.) | Fr. 150.00 |
| • 3-er Abo | Fr. 400.00 |
| • 5-er Abo | Fr. 650.00 |
| • 10-er Abo | Fr. 1200.00 |

Jugendliche (bis 18 Jahre)

- | | |
|------------------------------------|------------|
| • Einzelsitzung (ca. 60 – 75 Min.) | Fr. 75.00 |
| • 3-er Abo | Fr. 200.00 |
| • 5-er Abo | Fr. 325.00 |

Teams / Gruppen (Richtpreise) – Inhalte nach Absprache

- | | |
|---|------------|
| • Vorbesprechung für Offerte (ca. 60 Min) | kostenlos |
| • Halber Tag | Fr. 450.00 |
| • Ganzer Tag | Fr. 800.00 |
| • Abendlektionen (19:30 – 22:00) | Fr. 250.00 |

Beim oben erwähnten Angebot handelt es sich um Richtpreise. Bitte zögere nicht, mich für ein konkretes Angebot zu kontaktieren. Bei Barzahlung reduziert sich der Betrag um Fr. 10.00.

Die oben erwähnten Angebot gelten für Lektionen und Stunden in der Region Alpnach / Sarnen. Anfahrt möglich (Fr. 0.60/pro km).

Der Inhalt der Sitzungen wird vertraulich behandelt.

Abmeldungen haben spätestens 24 Stunden vor dem Termin zu erfolgen.

Auf der folgenden Seite habe ich einige wichtige Informationen sowie eine Übersicht über mögliche typische Themen zusammengestellt.

Genau wie im Sport, so beeinflusst auch in unserem Alltagsleben das Unterbewusstsein unser Tun und Handeln. Es ist ein Fakt, dass viele Entscheidungen durch das Unterbewusstsein beeinflusst oder sogar gefällt werden. Spezialisten sprechen von einer Quote zwischen 95-98%!

Business und Mental Coaching fördert die Wahrnehmung dieses Prozesses bewusst. Je nach Thema unterstütze ich Sie bei einer Entscheidungsfindung und/oder bei der Suche nach Lösungen. Wir legen zusammen ein Ziel fest. Bei komplexeren Themen unterteilen wir den Prozess in Zwischenschritte mit Sitzungszielen. Es ist mir ein Anliegen, dass Sie aus jeder Sitzung eine oder mehrere konkrete Massnahme mitnehmen, welche Sie im Alltag umsetzen können.



Hier eine Übersicht mit einigen typischen Themen (dabei handelt es sich um mögliche Beispiele, die Liste ist nicht abschliessend):

Einzelpersonen

- Laufbahn und Karriereplanung oder bei beruflichen Neuausrichtungen
- Unterstützung bei der Jobsuche oder Jobwechsel (z.B. Vorbereitung eines Vorstellungsgesprächs, Auftreten, etc.)
- Coaching bei Veränderungen im privaten oder beruflichen Umfeld
- Begleitung der Mitarbeiter bei Outplacements
- Allgemeine Themen aus dem persönlichen, familiären oder beruflichen Umfeld (Umgang mit Druck, Erwartungen, Konflikten und Entscheidungsfindungen)

Teams/Gruppen

Zusätzlich zu den oben erwähnten Themen kommen hier noch folgende Punkte dazu:

- Teambildung und Teamentwicklung
- Konfliktmanagement, Rollenverständnis, Team-/Einzelanforderungen, Akzeptanz im Team
- Umgang mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern (je nach Funktion)
- Rituale, gemeinsame Teamvorbereitung, Teamevents

Grundsätzlich richtet sich das Coaching entlang den Bedürfnissen und Wünschen des Klienten. Je nach Situation kann es aber auch hilfreich sein, wenn eine Drittperson oder Eltern ein mögliches Themengebiet feststellt.