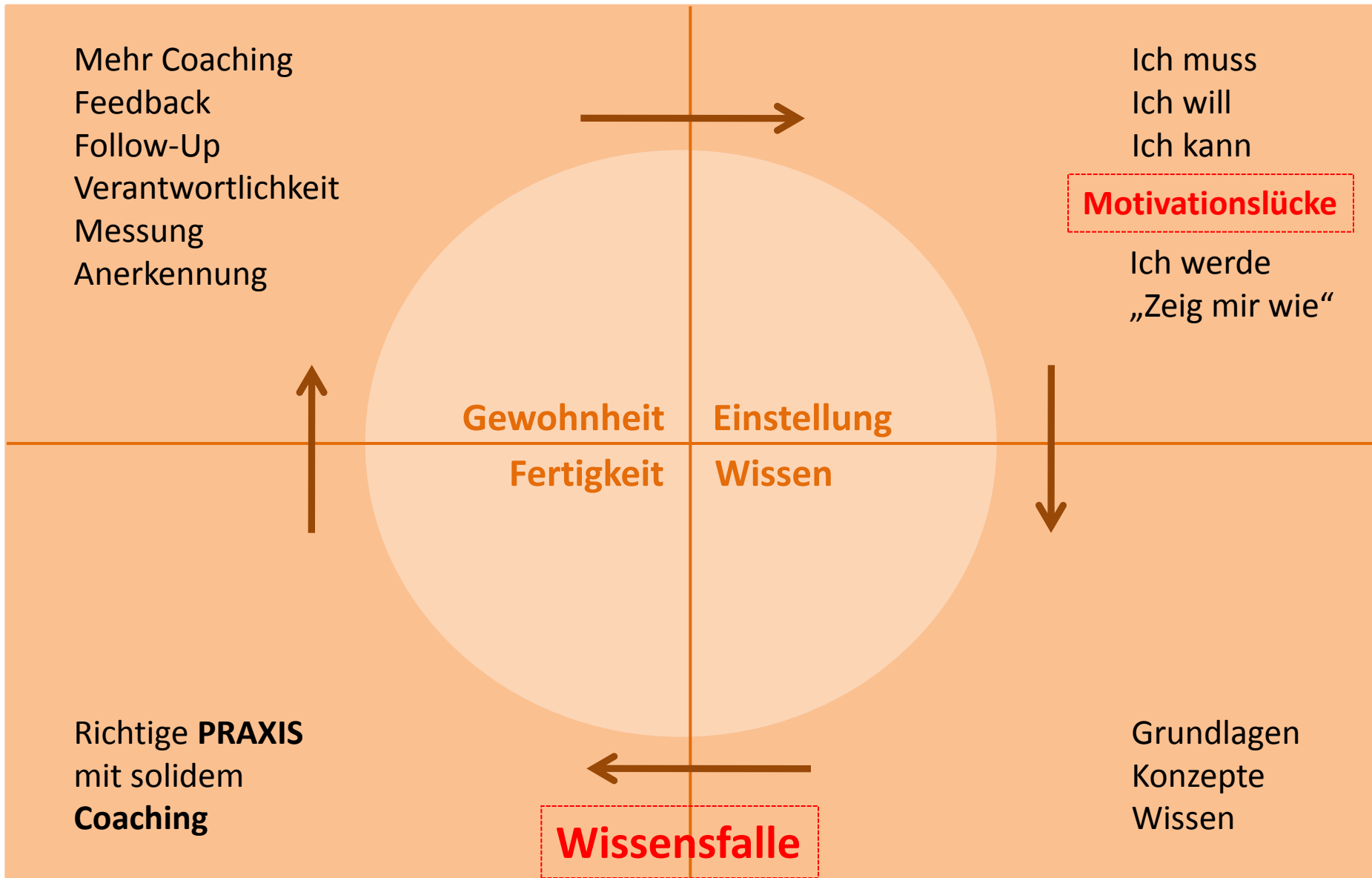


Mein Team zu Höchstleistung coachen!



Zyklus der Selbstentwicklung



Definition von Coaching

Coaching ist die professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Personen mit Führungs- / Steuerungsfunktionen und von Experten in Unternehmen / Organisationen.

Zielsetzung von Coaching ist die Weiterentwicklung von individuellen oder kollektiven Lern- und Leistungsprozessen bzgl. primär beruflicher Anliegen.

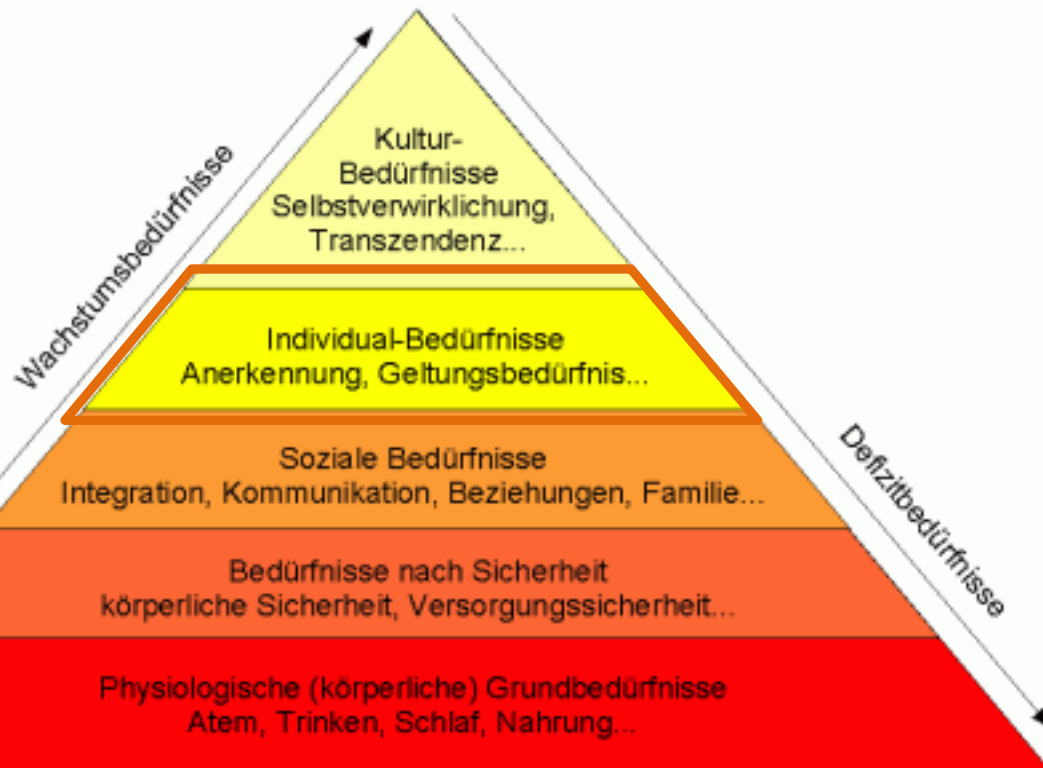
Als Ergebnis- und lösungsorientierte Beratungsform dient Coaching der Steigerung und dem Erhalt der Leistungsfähigkeit. Als ein auf individuelle Bedürfnisse abgestimmter Beratungsprozess unterstützt ein Coaching die Verbesserung der beruflichen Situation und das Gestalten von Rollen unter anspruchsvollen Bedingungen.

Durch die Optimierung der menschlichen Potenziale soll die wertschöpfende und zukunftsgerichtete Entwicklung des Unternehmens / der Organisation gefördert werden.

Ein grundsätzliches Merkmal des professionellen Coachings ist die Förderung der Selbstreflexion und -wahrnehmung und die selbstgesteuerte Erweiterung bzw. Verbesserung der Möglichkeiten des Klienten bzgl. Wahrnehmung, Erleben und Verhalten.

oder ganz einfach ... der Schlüssel zu mehr Erfolg.

Belohnung, z. B. Lob und Anerkennung



- **Name**
- **Stärke**
- **Beweis**
- **Gut für ...**

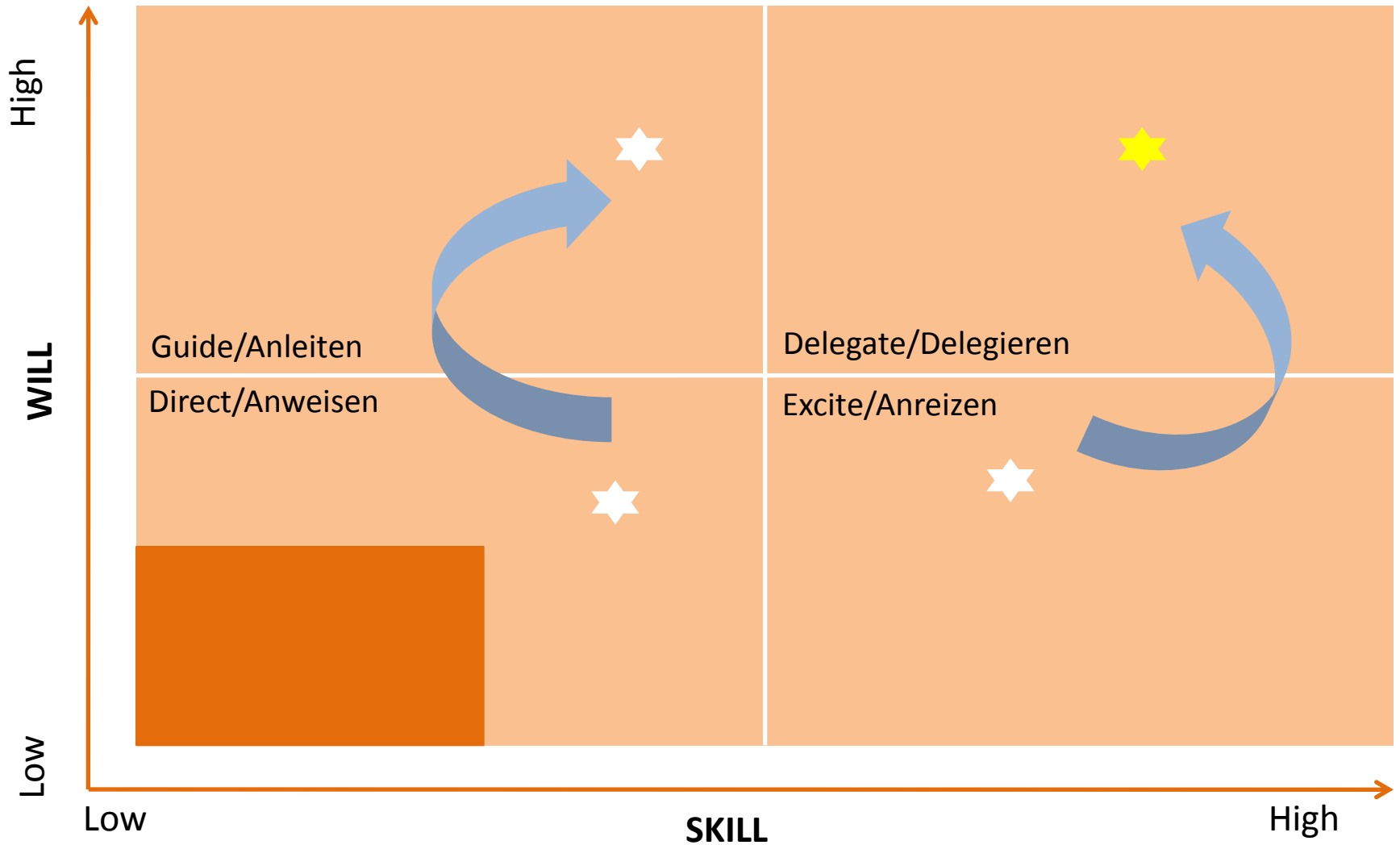
Beziehungen stärken

1. Kritisieren, verurteilen und klagen Sie nicht.
2. Geben Sie anderen ehrliche und aufrichtige Anerkennung.
3. Wecken Sie in anderen lebhaftere Wünsche.
4. Interessieren Sie sich aufrichtig für andere.
5. Lächeln Sie.
6. Denken Sie daran: Für alle Menschen ist der eigene Name äußerst wichtig.
7. Seien Sie ein guter Zuhörer. Ermuntern Sie andere, über sich selbst zu sprechen
8. Sprechen Sie vor allem von Dingen, die den anderen interessieren
9. Bestärken Sie andere aufrichtig in ihrem Selbstbewusstsein.

Andere entzünden ...



Skill-/Will-Matrix



GROW-Formel für Speed-Coaching



G	oal
R	eality
O	ptions
W	rap Up

Ziele definieren und erreichen

- **S** Specific spezifisch
- **M** Measurable messbar
- **A** Achievable erreichbar
- **R** Realistic realistisch
- **T** Time frame zeitlich befristet

Könnte es (sprachliche) Missverständnisse geben?
Wörter wie „viele“, „effektiv“, „gut gemacht“ sind
schwierig messbar!

Der Coachingplan als Support-Tool

Coaching-Plan	
Coach: _____	Coachee: _____
SMART-Business-Ziele:	
Thema 1:	
Thema 2:	
Thema 3:	
Thema 4:	
....	
SMART-Ziele für die professionelle Entwicklung:	
Welche Fähigkeiten muss ich entwickeln?	
Die wichtigsten Ergebnisse aus z. B.	
Stärken:	
Wachstumsmöglichkeiten:	
Nächste Schritte:	
1.	
2.	

Analyse der aktuellen Situation	

Analyse wichtiger beruflicher Beziehungen	
Person 1:	
Feedback:	
Person 2:	
Feedback:	
Person 3:	
Feedback:	
Person 4:	

Entwicklungsmöglichkeiten:	

Erwartete Hindernisse:	

Nutzen:	

Aktionsplan: Beginn am: _____ Ende am: _____

Teamempfehlungen

- Vermeiden Sie unnötige Auseinandersetzungen. Nutzen Sie Ihre Energie besser, um Lösungen zu finden.
- Achten Sie die Meinung anderer. Sagen Sie nie: „Sie haben unrecht!“.
- Wenn Sie Unrecht haben, geben Sie es schnell und offen zu.
- Beginnen Sie zunächst mit Freundlichkeit.
- Lassen Sie andere erst einmal „Ja“ sagen.
- Lassen Sie hauptsächlich die anderen sprechen.
- Bestärken Sie andere in dem Gefühl, die Idee stamme von Ihnen.
- Versuchen Sie aufrichtig, die Dinge aus der Sicht der anderen zu sehen.
- Stellen Sie sich auf die Ideen und Wünsche der anderen ein.
- Appellieren Sie an das „bessere Ich“.
- Gestalten Sie Ihre Ideen lebendig.
- Fordern Sie andere zum Wettbewerb heraus.

Vielen Dank und noch viel SPASS!

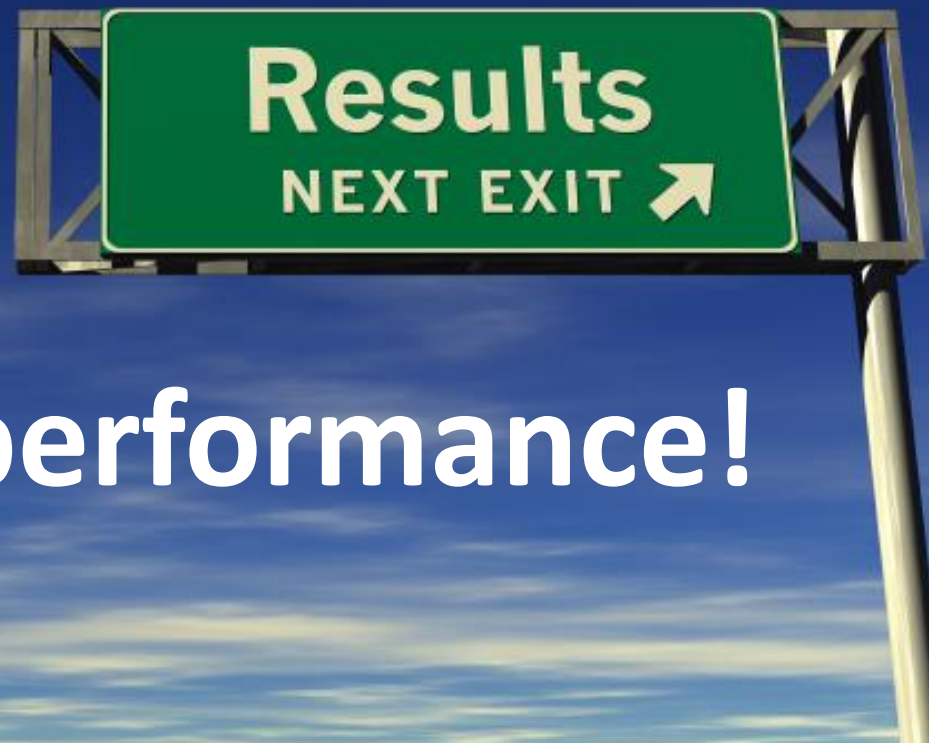
fit4performance

Stephan Eckert

NLP-Master (DVNLP) | Business Coach

www.fit4performance.de

info@fit4performance.de



Push your performance!