

## Gruppencoaching „Coaching 40+“

Sie befinden sich „in der Mitte des Lebens“ (40+). Sie erkennen, dass Sie in dieser Lebensphase entscheidende Weichen für eine gelingende zweite Lebenshälfte im Beruf ebenso wie im Privatleben stellen können. Nutzen Sie hierfür unsere Coachinggruppe, z.B:

- um Ihrer „diffusen“ Unzufriedenheit auf die Spur zu kommen.
- um in der Gruppe Ihr (berufliches) Anliegen (z.B. Jobwechsel, berufliche Neuorientierung, Klärung der weiteren Ziele) voran zu bringen
- sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, was in Ihrem Unternehmen oder auch im Familien- und/oder Freundeskreis häufig nicht möglich ist?
- um die Effektivität von (Karriere-)Coachingprozessen zu nutzen und dabei einen (im Vergleich zu Einzelcoachings) überschaubaren finanziellen Einsatz zu bringen
- um die Ergebnisse, die Sie bereits im Einzelcoaching erarbeitet haben in Begleitung der Gruppe umsetzen.

### Was passiert in einer „Coaching 40+“-Gruppe?

Die Teilnehmer treffen sich als feste Gruppe einmal im Monat und das fünf Monate lang. Die Gruppe wird durch mich als erfahrenem (Karriere-)Coach moderiert.

Während der Sitzungen hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sein spezielles Anliegen bzw. die Fortschritte darzulegen und dafür Feedback und Coachingimpulse zu erhalten. Außerdem stelle ich Ihnen Hintergrundwissen zum Thema „Lebensmitte“ (spezielle Herausforderungen, wichtige Fragen, Tipps für den beruflichen Neustart) sowie ausgewählte Coachingübungen hierzu zur Verfügung.

### Was bringt mir das Gruppencoaching?

- Sie lernen mehr über die speziellen Herausforderungen der Lebensmitte
- Sie erhalten Begleitung in der Bewältigung dieser Herausforderungen
- Sie lernen Ihr eigenes Anliegen zu analysieren.
- Sie erlangen neue Perspektiven auf Ihre Situation und erhalten Anregungen für alternative Lösungswege.
- Durch die fixen monatlichen Termine fällt es Ihnen möglicherweise leichter, Ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden und wirkungsvoll an der Veränderung Ihrer Situation zu arbeiten.
- Sie nutzen die Vorteile einer Gruppe und können diese mit denen des Einzelcoachings verbinden.
- Sie erhalten Karriere-Tipps speziell für Arbeitnehmer 40+
- Sie lernen vielfältige (Gruppen-)Übungen kennen.

## Methoden/Arbeitsweise:

Zum Beginn des Gruppencoachings werden die Grundlagen der Zusammenarbeit geschaffen: Die Gruppe einigt sich auf verbindliche Regeln. Dazu zählen insbesondere Verabredungen zur Vertraulichkeit und zum Feedbackgeben.

Die Teilnehmer benennen Ihre Anliegen, die in der Folge durch vielfältige Methoden bearbeitet werden. Exemplarisch genannt seien hier:

- Einzelcoachings mit Reflexion im Beobachter-Team
- kollegiale Beratung
- Fachlicher Input
- Erfahrungsaustausch
- Rollenspiel
- Feedback sowie weitere
- Tools und Methoden der (systemischen) Karriereberatung

Als Karrierecoach moderiere ich die Gruppe und stelle der Gruppe jeweils geeignete Methoden und Übungen vor, die ich anleite.

## Vertraulichkeit/geschützter Raum

Feste Regeln und klare Rahmenbedingungen sind Voraussetzungen einer guten Arbeit in der Gruppe, hierzu zählen insbesondere Regelungen über die Vertraulichkeit und zum Feedbackgeben. Jedes Mitglied der Gruppe verpflichtet sich darauf.

## Wer kann teilnehmen?

Alle Menschen ab 40 Jahren, die ein berufliches oder privates Anliegen gemeinsam in einer festen Gruppe bearbeiten bzw. begleiten möchten.

Eine wesentliche Voraussetzung für die Teilnahme ist die Offenheit, das eigene Anliegen in die Gruppe einzubringen und von der Gruppe Feedback zu erhalten. Weiterhin wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie die Bereitschaft haben, aktiv die Arbeit in der Gruppe zu unterstützen.

### Ablauf, Teilnehmer, Ort und Kosten:

- Das Gruppencoaching findet einmal pro Monat – jeweils dienstags – über einen Zeitraum von fünf Monaten statt.
- Eine Gruppencoachingsitzung dauert drei Stunden, von 18 bis 21 Uhr.
- Eine Coachinggruppe besteht aus 4 bis 6 Teilnehmern.
- Die Sitzungen finden in den Räumlichkeiten von karriere&perspektiven in der Niebuhrstr. 50 in 53113 Bonn statt.
- Die Kosten für das gesamte Gruppencoaching (5 Sitzungen à 3 Stunden) betragen 280 € pro Teilnehmer.

**Aktuelle Termine: 08.11.2016 (Einstiegssitzung) / 06.12.2016 / 10.01.2017 / 14.02.2017 / 14.03.2017**

Anmeldung nach vorherigem (kostenlosen) Erstgespräch telefonisch (Tel. 0228 25987541) oder per Mail ([m.schumacher@karriere-und-perspektiven.de](mailto:m.schumacher@karriere-und-perspektiven.de))

Für Fragen stehe ich selbstverständlich ebenso unter o.g. Telefonnummer sowie per Mail zur Verfügung.