

Gruppencoaching

- Sie haben ein berufliches Anliegen, das Sie gerne in einer Gruppe regelmäßig verfolgen möchten?
- Sie haben den Wunsch, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, was in Ihrem Unternehmen oder auch im Familien und/oder Freundeskreis häufig nicht möglich ist?
- Sie wissen um die Effektivität von (Karriere-)Coachingprozessen, haben aber nur begrenzt Mittel zur Verfügung?
- Sie haben bereits im Einzelcoaching gearbeitet und möchten die Ergebnisse nun in der Gruppe begleiten?

Dann lade ich Sie ein zum Gruppencoaching.

Was passiert in einer (Karriere-)Coaching-Gruppe?

Die Teilnehmer werden über einen Zeitraum von fünf Monaten in einer Gruppe von 4 bis 6 Personen in der Verfolgung Ihres beruflichen Veränderungsanliegens unterstützt. Dies wird einerseits durch die Moderation durch mich als Karrierecoach als auch durch den (angeleiteten) Austausch der Gruppenteilnehmer untereinander realisiert.

Die Gruppe trifft sich einmal pro Monat zu einem festen Termin. Jeder Teilnehmer hat während dieser Sitzungen die Möglichkeit, sein spezielles Anliegen bzw. die Fortschritte darzulegen und dafür Feedback und Coachingimpulse zu erhalten.

Was bringt mir das Gruppencoaching?

- 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 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
- 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, die ein berufliches 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 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: 23.02.2016 (Einstiegssitzung) / 15.03.2016 / 12.04.2016 / 10.05.2016 / 14.06.2016

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

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