Schnupper-Paket Plus

Hast du noch nie ein Coaching besucht und weisst nicht genau, was dich erwartet? Mit diesem Paket kannst du ein Schnupper-Coaching und zwei Einzelcoachings zu einem Spezialpreis buchen.

Inhalt

Schnupper-Coaching

Wir erkunden und besprechen dein Thema/deine Situation.

Du entscheidest danach, ob du auch das nächste Einzelcoaching machen möchtest.

Erstes Einzelcoaching

Wir definieren dein persönliches Ziel, erkunden deine Stärken, Talente und Fähigkeiten und finden gemeinsam einen für dich umsetzbaren Lösungsweg.

Du entscheidest, ob du das zweite Einzelcoaching auch buchen möchtest.

Zweites Einzelcoaching

Die Inhalte des zweiten Einzelcoachings bauen auf dem ersten Einzelcoaching auf.

Dein Nutzen – was bewirkt ein Coaching?

Das Schnupper-Paket Plus ermöglicht dir, erste Erfahrungen mit dem Coaching zu machen. Dabei geht es vor allem um ein «gegenseitiges Beschnuppern». Um ein möglichst gutes Resultat erzielen zu können, muss die Chemie zwischen dem Klienten und dem Coach stimmen. Du bestimmst nach dem ersten Gespräch, ob du weitere Termine buchen möchtest.

Integrales Coaching

Das integrale Coaching richtet sich an Menschen, die sich in ihrem Leben eine Veränderung wünschen. Menschen, die ihre Fähigkeiten und Talente entdecken und zur Entfaltung bringen wollen. Auch in Phasen einer Krise, in Phasen der Stagnation oder vor schwierigen Entscheidungen kann man von einem Coaching profitieren.

Ein Coaching kann zudem der Standortbestimmung dienen und Fragen klären wie: «Was ist für mich das Wichtigste im Leben, allgemein, in Beziehungen, im Beruf ...?»

Meine Aufgabe als Coach ist es, dir zu ermöglichen, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, einen klaren Blick für deine aktuelle Situation zu gewinnen und dich (wieder) auf die wirklich wichtigen Fragen zu besinnen. Das gelingt uns selber oft nicht. Auch wenn wir intensiv reflektieren, übersehen wir Wichtiges, denn jeder hat blinde Flecken. Zudem verstecken wir uns gern hinter Erklärungen und Ausreden, die unserem gewohnten Denken und unseren Glaubenssätzen entsprechen. Als Coach betrachte ich dich unvoreingenommen und sage dir auch Unbequemes, wenn es deiner Entwicklung und deinem Ziel dient.

Während des Coaching-Prozesses werden deine individuellen und einzigartigen Begabungen, deine Talente, Fähigkeiten und Möglichkeiten deutlich und für dich sichtbar und greifbar gemacht. Auf diese Weise kann ein Coaching dir helfen, Ziele festzulegen, individuell passende und gangbare Lösungswege zum Ziel zu entwickeln, diese mit den eigenen Ressourcen zu erreichen und im Leben nachhaltig umzusetzen.

Ein Coachingprozess steigert zudem die eigene Achtsamkeit und die Selbstreflexion. Du lernst dein Denken und Handeln zu reflektieren und erwirbst damit auch die Fähigkeit, dich künftigen Herausforderungen zu stellen, statt ihnen aus dem Weg zu gehen. Dies ermöglicht dir, dich bewusst selbst zu verändern und weiterzuentwickeln – auch nach dem Coaching.

Was solltest du mitbringen?

Menschen sind ein Leben lang lern- und wandlungsfähig. Aber Veränderungen sind nicht immer einfach und können sogar sehr schmerzhaft sein. Du solltest also Mut mitbringen! Mut und den Glauben daran, dass eine Veränderung für dich möglich ist. Alles, was du brauchst, um dein Leben in eine neue Richtung zu lenken, ist bereits in dir angelegt – wie der mächtigste Baum im kleinen Samen. Es braucht nur die richtigen Rahmenbedingungen, damit der Same wachsen und gedeihen kann.

Ich helfe dir gerne dabei, diese Kraft in dir zu entdecken!

Rahmenbedingungen

Ort des Coachings
Olten/Basel

Zeitlicher Rahmen
Ein Coaching dauert ca. 60 bis 90 Minuten. (Das Schnupper-Coaching dauert ca. 30 Minuten).

Kosten Schnupper-Paket Plus
Insgesamt CHF 340.- für ein Schnupper-Coaching (30 Minuten) und 2 Einzelcoachings (je 60 bis 90 Minuten). Weitere Einzelcoachings kosten CHF 150.- und können auf Wunsch zusätzlich gebucht werden.

Bezahlung
Die Bezahlung kann jeweils nach der Sitzung bar erfolgen oder auf das angegebene Bankkonto überwiesen werden. Die gewünschte Zahlungsweise wird im Rahmen der Terminvereinbarung vor dem Coaching festgelegt.

Kündigung
Ein vereinbarter Termin kann von beiden Seiten vor dem Termin jederzeit wieder abgesagt werden. In diesem Fall entstehen für den Klienten keine Kosten.

Rückforderungen
Bleibt der Klient einer Sitzung unentschuldigt fern, muss das Honorar für das vereinbarte Coaching dennoch bezahlt werden.

Verantwortungsbereich des Coachs
Der Coach verpflichtet sich, keine vertraulichen Daten und Informationen an Dritte weiterzugeben. Weiterhin verpflichtet er sich, die vertraulichen Informationen ausschliesslich zu dem vereinbarten Coaching zu verwenden.

Vertrauliche Informationen, die der Coach schriftlich ausgehändigt bekommt oder persönlich aufzeichnet, müssen so verwahrt werden, dass kein unbefugter Dritter Zugriff darauf nehmen kann.

Er ist verpflichtet, alle ihm zu Verfügung stehenden Mittel und Techniken zum grösstmöglichen Nutzen des Klienten einzusetzen. Er muss dem Klienten einen anderen Coach nennen, wenn er fachlich nicht in der Lage ist, das Coaching fachgerecht zum vereinbarten Ziel zu führen.

Der Coach untersteht der Schweigepflicht. Er behält sich jedoch das Recht vor, seine Schweigepflicht aufzuheben, sollte eine Eigen- oder Fremdverletzungsgefahr sichtbar werden. In diesem Fall wird es sich an eine professionelle Stelle wenden.

Verantwortungsbereich des Klienten
Der Klient erkennt an, dass er während der Sitzung sowie zwischen den Sitzungen in vollen Umfang selber für seine körperliche und geistige Gesundheit verantwortlich ist. Er erkennt an, dass alle Schritte und Massnahmen, die im Zuge des Coaching von durchgeführt werden, nur in seinem Verantwortungsbereich liegen. Der Klient verpflichtet sich, den Coach darüber zu informieren, wenn er sich neben dem Coaching in therapeutischer Behandlung befindet oder unter dem Einfluss von Medikamenten steht. Alles, was während eines Coaching geschieht, ist freiwillig.