

KARRIERE BOUTIQUE

Consulting | Mentoring | Training

Einzeltrainings mit hohem Lerneffekt

Trainings

Ein professionelles und souveränes Auftreten verhilft zu mehr Erfolg – sei es für Ihre jetzige Funktion, die Stellensuche oder die Selbständigkeit.

Haben Sie den Wunsch, Ihre individuellen Situationen zu thematisieren, brennende Fragen zu klären oder brauchen Sie einen ganz persönlichen Rat? Frei vom Gruppendruck und unterstützt mit theoretischen Inputs und Praxisübungen haben Sie die Möglichkeit,

- neue Techniken zu lernen
- bisher unvertraute Verhaltensweisen auszuprobieren
- frische Erfahrungen zu sammeln
- die eigene Wirkung zu reflektieren

Sie erhalten wertvolle Tipps, die Sie direkt anwenden können. So gewinnen Sie die nötige Selbstsicherheit, um den erfolgreichen Transfer in die Praxis sicherzustellen.

Einzelcoaching

Im Hier und Jetzt des Coachings erarbeiten Sie einen «Rucksack» an Massnahmen für die Praxis. So können Sie zum gegebenen Zeitpunkt neue Denk- und Verhaltensmuster anwenden und im Alleingang durchführen.

Was erwartet Sie?

Die konkreten Inhalte ergeben sich aus Ihren Zielen und Bedürfnissen. Ein offener Dialog im Vorfeld ist deshalb sehr wichtig.

Trainings-Beispiele:

STELLENSUCHE & SELBSTMARKETING

- Interviewtechnik – präsent und online
- Körpersprache bewusst einsetzen
- Elevator Pitch, ich über mich
- Die Nutzenbrücke – und Ihre Argumente zeigen Wirkung
- SmallTalk – professionell und leicht im Gespräch

SELBSTENTWICKLUNG & -FÜHRUNG

- Werte und Werteentwicklungen – sich und andere besser verstehen
- Das Lebensrad – für eine stimmige persönliche Lebensgestaltung
- Sensibilisierung auf die eigene Vitalität, Ressourcen stärken
- Selbstmanagement und -führung
- Rapport – dieselbe Sprache sprechen
- Gesprächsführung, wie sie erfolgreich gelingt

TOP COACHING-THEMEN

- Übernahme neuer Aufgaben, Positionen, Funktionen oder Führungsverantwortung
- Selbstreflexion, Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung
- Work-Life-Balance
- Herausfordernde zwischenmenschliche Beziehungen

Wie lange dauert ein Training oder ein Coaching?

Fokussiert sich der Inhalt auf ein spezifisches, in sich abgeschlossenes Thema, kommen Sie bereits innert zwei Stunden einen entscheidenden Schritt weiter.

Ist das Thema umfangreicher, dann lohnt es sich, mehrere Trainings oder Coachings über eine bestimmte Zeitspanne zu beziehen.