

Human Change Coaching® – was heißt das für Sie?

Möchten Sie:

- Mehr Erfolg in Ihrem Beruf haben?
 - Haben Sie klare Karriereziele?
 - Haben Sie zwar ein klares Karriereziel, doch Schwierigkeiten, es zu erreichen?
- Mehr Balance in Ihrem Leben?
 - Halten Sie sich an Ihre persönlichen Versprechungen?
 - Haben Sie ein erfüllendes Leben neben Ihrem Beruf?
- Mehr Zeit haben?
 - Planen Sie Ihre Arbeitszeit effektiv und halten Sie Termine mühelos ein?
 - Wünschen Sie sich mehr Zeit, um Ihre Themen mehr zu durchdenken?
- Mehr von dem tun, was Ihnen Spaß macht?
 - Wünschen Sie sich mehr strategischen Einfluss in Ihrer Funktion?
 - Fühlen Sie sich wichtig und anerkannt?
- Positiver kommunizieren?
 - Entwickeln Sie gute Beziehungen mit anderen Menschen?
 - Möchten Sie, dass Ihre Aussagen klarer und deutlicher ankommen?
 - Fühlen Sie sich bei Präsentationen sicher?
- Ihren Stresspegel reduzieren?
 - Sagen Sie Ja, wenn Sie eigentlich Nein meinen?
 - Wünschen Sie sich mehr Energie am Ende Ihres Arbeitstages?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit **JA** beantwortet haben, könnte Coaching für Sie geeignet sein. Lesen Sie weiter ...

Was ist Human Change Coaching®?

Der weltgrößte Coachingverband, die Internationale Coach Federation (ICF), definiert Coaching als eine partnerschaftliche Beziehung mit Coachees, die diese zum Nachdenken anregt und ihnen mit kreativen Verfahren hilft, ihre persönlichen und beruflichen Potenziale bestmöglich zu nutzen.

Human Change Coaching® ist ein interaktiver Prozess, der Menschen, Unternehmen und Organisationen unterstützt, sich schneller zu entwickeln und bessere Ergebnisse zu erreichen. Ich arbeite mit meinen Kunden auf vielen Gebieten, wie zum Beispiel Beruf, Geschäft, Karriere, Persönlichkeit und Beziehungen. Als sichtbares Ergebnis des Coachings werden von meinen Kunden bessere Ziele gesetzt und leichter erreicht, klarere, schnellere Entscheidungen getroffen und natürliche Stärken besser genutzt.

Claudia Nuber – CN CONSULT® - vom Denken zum Handeln
Executive und Business Coach – Strategie- und Persönlichkeitsentwicklung
Zellerhornstraße 13, D-83233 Bernau am Chiemsee

Telefon +49-(0)8051-965 9220 – Mobiltelefon +49-(0)172-282 3930
e-mail: info@cnconsult.de – Internet: www.cnconsult.de und www.claudia-nuber.de

Was Coaching nicht ist:

Coaching ist weder manipulativ noch kontrollierend. Ich als Ihr Coach habe keine Antworten zu Ihren Fragen oder Lösungen für Ihre Probleme. Es wird weder geurteilt noch gestraft. Coaching ist weder Therapie oder Mentoring noch Unternehmensberatung.

Wie Ihnen Coaching nutzt:

In einer Studie hat die International Coach Federation (ICF) eine Vielzahl von Menschen interviewt, die entweder Executive oder Business/Karriere-Coaching in Anspruch genommen haben. Folgende Nutzenaspekte wurden festgestellt:

- Erhöhtes Selbstbewusstsein – 68%
- Verbesserte Zielsetzung – 62%
- Stressreduzierung – 57%
- Erhöhte Selbstsicherheit – 52%
- Verbesserte Kommunikationsfähigkeit – 40%
- Mehr Projekte wurden erfolgreich durchgeführt – 36%

In uns selbst zu investieren, ist einer der wichtigsten und am häufigsten vernachlässigten Aspekte unseres Lebens. Wenn Sie mit einem Coach arbeiten, machen Sie einen der besten Schritte zu dem Leben, das Sie wirklich führen möchten!

Wie bekommen Sie *Human Change Coaching*®?

Sie können zwischen persönlichen Sitzungen und Telefon-Coaching auswählen. Die persönlichen Sitzungen finden je nach Ihren Bedürfnissen bei Ihnen oder in meinem Büro statt. Sie dauern zwischen einer und vier Stunden, eventuell fallen Raum- und Reisekosten an.

Das Telefon-Coaching findet ganz bequem in Sitzungen von ca. 30 Minuten am Telefon statt. Eine halbe Stunde findet sich in jedem noch so vollen Terminkalender, ein Telefon gibt es überall und Ihr Coach ist immer nur einen Anruf weit weg.

Human Change Coaching® am Telefon ist ebenso wirkungsvoll wie im persönlichen Gespräch. Ich berate Sie gerne, welches Format für Ihre Bedürfnisse geeignet ist.

Der Coaching-Prozess:

Als Coach benutze ich eine Vielzahl unterschiedlicher Herangehensweisen, Methoden und Fähigkeiten, um Sie entsprechend Ihren Bedürfnissen und Zielsetzungen wirkungsvoll zu unterstützen. Wir vereinbaren eine gewisse Coaching-Dauer in einem für Sie passenden Format.

In den Coaching-Sitzungen geschieht folgendes:

- Ich höre Ihnen zu:
Ich höre Ihnen auf eine aktive Art und Weise zu, die es Ihnen erlaubt, sich zu öffnen und zu sagen, worum es Ihnen wirklich geht.

Claudia Nuber – CN CONSULT® - vom Denken zum Handeln
Executive und Business Coach – Strategie- und Persönlichkeitsentwicklung
Zellerhornstraße 13, D-83233 Bernau am Chiemsee

Telefon +49-(0)8051-965 9220 – Mobiltelefon +49-(0)172-282 3930
e-mail: info@cnconsult.de – Internet: www.cnconsult.de und www.claudia-nuber.de

- Wir lernen gemeinsam:
Ich fasse zusammen, was ich gehört habe und wir klären Themen gemeinsam.
Ich stelle gezielte Fragen, die Ihnen nutzen und die Sie voranbringen.
Falls notwendig, definieren wir den Schwerpunkt der Sitzung gemeinsam neu.
- Ich bestärke Sie:
Als Ihr Coach bin ich für Sie da und glaube an Sie! Dies zeige ich Ihnen, indem ich Ihre Leistungen und Qualitäten immer wieder hervorheben werde.
- Wir fassen zusammen:
Ich werde Sie bitten, zusammenzufassen, was Sie aus der jeweiligen Sitzung mitnehmen, welche Erkenntnisse Sie gewonnen und was sich daraus ableiten lässt.
Diese Vorgehensweise verhilft Ihnen zu mehr Klarheit im Denken.
- Es gibt immer etwas zu tun:
In jeder Sitzung werde ich Sie fragen, was Sie als Nächstes tun werden und wie ernst es Ihnen damit ist, Ihre Ziele zu erreichen – darauf können Sie sich verlassen.
Das unterstützt Sie, die Verantwortung für Ihre nächsten Schritte zu übernehmen und so eine gute Grundlage für Ihren Erfolg zu legen.

Im Coaching geht es nur um SIE. Nie werde ich Ihnen Lösungen vorgeben, denn ich weiß, dass Sie die einzig richtigen Lösungen für sich selbst haben – niemand sonst!

Meine Aufgabe ist, Ihnen zu helfen, klar zu denken und die Lösungen zu (er-)finden, die für Sie passen. Selbstverständlich werde ich Sie zuverlässig unterstützen, dass Sie Ihre Vorhaben und Ziele, die Sie sich gesetzt haben, erreichen und Sie, – falls nötig –, dazu sehr konstruktiv herausfordern.

Sie möchten *Human Change Coaching*® buchen?

Wenn Sie sich für Coaching entschieden haben, erwarten Sie folgende vier Schritte:

1. Ein unverbindliches, vertrauliches Kennenlerngespräch am Telefon.
Hier prüfen wir, ob wir gut miteinander arbeiten könnten, klären Fragen, die Sie zum Coaching haben, und wenn Sie möchten, können Sie ein kurzes Coaching ausprobieren. Mit Ihrer Terminbestätigung erhalten Sie einen kurzen Vorbereitungsfragebogen, den Sie vor unserem Telefonat ausgefüllt an mich schicken.
2. Wenn wir uns einig sind, miteinander zu arbeiten, werde ich Ihnen mindestens ein Vierteljahr empfehlen, denn Entwicklung und Veränderung brauchen ihre Zeit.
3. Wir vereinbaren Termine und regeln das Geschäftliche in einem Coaching-Vertrag, der Ihnen mit einem umfangreichen Willkommens-Paket zugeht, in dem Sie viele wertvolle Hinweise finden, wie Sie Ihr Coaching optimal nutzen können.
4. Und dann geht es los!

Claudia Nuber – CN CONSULT® - vom Denken zum Handeln
Executive und Business Coach – Strategie- und Persönlichkeitsentwicklung
Zellerhornstraße 13, D-83233 Bernau am Chiemsee

Telefon +49-(0)8051-965 9220 – Mobiltelefon +49-(0)172-282 3930
e-mail: info@cnconsult.de – Internet: www.cnconsult.de und www.claudia-nuber.de