



EDEN  
COACHING

# LEADERSHIP COACHING CAREER- UND LIFE COACHING

EIN LEBEN MIT UNVERWECHSELBARER PERSÖNLICHKEIT

- ▶ Erleben Sie die Wirkung von persönlichen und beruflichen Visionen
- ▶ Entdecken und entfalten Sie Ihr ganzes Potenzial
- ▶ Lernen Sie in Balance zu leben

**EDEN**

EMPOWERMENT DEVELOPMENT EXPERIENCES NATURE

LEADERSHIP TEAM PERSÖNLICHKEIT

## SIE WOLLEN SICH VERÄNDERN, PROBLEME LÖSEN ODER IHR WOHLBEFINDEN STEIGERN?

Das Erbringen kontinuierlicher Topleistungen wird in unserer Gesellschaft als selbstverständlich angesehen und erwartet. Dies obwohl sich das berufliche Umfeld ständig wandelt und die Anforderungen an den Einzelnen immer grösser werden. Um diesen Ansprüchen gerecht werden zu können, müssen die eigenen Grenzen immer wieder erweitert werden. Solche Grenzerweiterungen gleichen nicht selten einem inneren Kampf. Die gewohnten Bewältigungsstrategien führen oft nicht zum gewünschten Ziel.

Ein Coaching schafft den idealen Rahmen für persönliche Weiterentwicklung. Hier können Sie reflektieren, lernen und auf tanken. Wir unterstützen Sie, Ihre nächsten Entwicklungsschritte zu erkennen und umzusetzen. Dazu arbeiten wir mit erprobten Konzepten und wissenschaftlichem Know How auf der Grundlage einer positiven Psychologie. Ganzheitlich betrachten wir Ihre Lebens- und Berufssituation und arbeiten mit Ihnen an Themen des persönlichen Erfolges. Ziele, Rahmenbedingungen und konkrete Vorgehensweisen werden gemeinsam besprochen und geplant. Der Coaching-Prozess ist auf eigenständiges und selbstverantwortliches Arbeiten ausgerichtet.

Ihre persönlichen Ressourcen sind Ausgangspunkt jeder Lösungsfindung. Durch Reflexion und einer kooperativen Arbeitsbeziehung werden Ihre Anliegen eruiert und bearbeitet.

### ERKENNEN SIE IHRE NÄCHSTEN ENTWICKLUNGSSCHRITTE. GEMEINSAM ARBEITEN WIR AN DEN KERNBEREICHEN IHRES PERSÖNLICHEN ERFOLGES:

#### SCHRITT 1: DAS PERSÖNLICHE POTENZIAL ENTWICKELN

Potenzialerkennung und Entwicklung, Biographie-Arbeit, Werte, Motivationsfähigkeiten, Persönlichkeitstyp und ideales Umfeld

#### SCHRITT 2: DIE VISION ENTDECKEN

Berufungsanalyse, Motive, Leidenschaft, Fokussierung und Zieldefinition

#### SCHRITT 3: STRATEGIEN ZUR NAVIGATION ERARBEITEN

Effizientes Selbst-, Ziel- und Zeitmanagement



In einem persönlichen Umfeld mit Yvonne Schudel meine Persönlichkeit zu analysieren half mir, mich neu auszurichten, um in Zukunft meine innersten Wünsche auch in die Arbeitswelt einzubringen. Das Hervorheben meiner Stärken bewegt mich, diese noch mehr zu fördern, um täglich motiviert durchs Leben zu gehen!

**Anna Gutknecht, Kaufmännische Angestellte**



## LEADERSHIP COACHING

Im Leadership- und Management-Coaching geht es um die gezielte Thematisierung und Reflexion führungsbezogener Anforderungen aus Sicht der Führungskraft. Belastungen, Veränderungen und Ziele sind dabei die Kernthemen.

Beispiele möglicher Themen:

- ▶ Führungsstil
- ▶ Stress und Burnout
- ▶ Veränderung der Berufsrolle
- ▶ Veränderungsprozesse im Unternehmen
- ▶ Mitarbeitermotivation
- ▶ Teamkonflikte und Teamkommunikation
- ▶ Aufbau von Arbeits- und Projektgruppen
- ▶ Förderung von Frauen im Management
- ▶ Übergang in den Ruhestand



## CAREER COACHING

Im Career Coaching stehen Karrierefragen für Mitarbeitende aller Hierarchiestufen im Vordergrund. Die professionelle Unterstützung im Career Coaching eignet sich besonders bei neuen beruflichen Herausforderungen oder schwierigen Berufs- und Laufbahnsituationen.

Beispiele möglicher Themen:

- ▶ Berufliche Standortbestimmung
- ▶ Berufseinstieg
- ▶ Neuorientierung
- ▶ Selbstmanagement
- ▶ Leistungssteigerung
- ▶ Berufliche Probleme und Belastung
- ▶ Positions- oder Funktionswechsel
- ▶ Familie & Karriere
- ▶ Veränderung der Berufsrolle



## LIFE COACHING

Im Life Coaching stehen die persönlichen Entwicklungsthemen im Vordergrund. Besonders bei Veränderungen sowie in schwierigen Lebenssituationen eignet sich ein Life Coaching, da es einen Rahmen schafft um gezielt und strukturiert die Themen der persönlichen Weiterentwicklung zu betrachten.

Beispiele möglicher Themen:

- ▶ Persönlichkeit
- ▶ Lebensziele
- ▶ Förderung von Sozialkompetenzen
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Beziehungsthemen
- ▶ Familie & Beruf
- ▶ Sinn- und Wertefragen
- ▶ Kommunikation
- ▶ Selbstmanagement

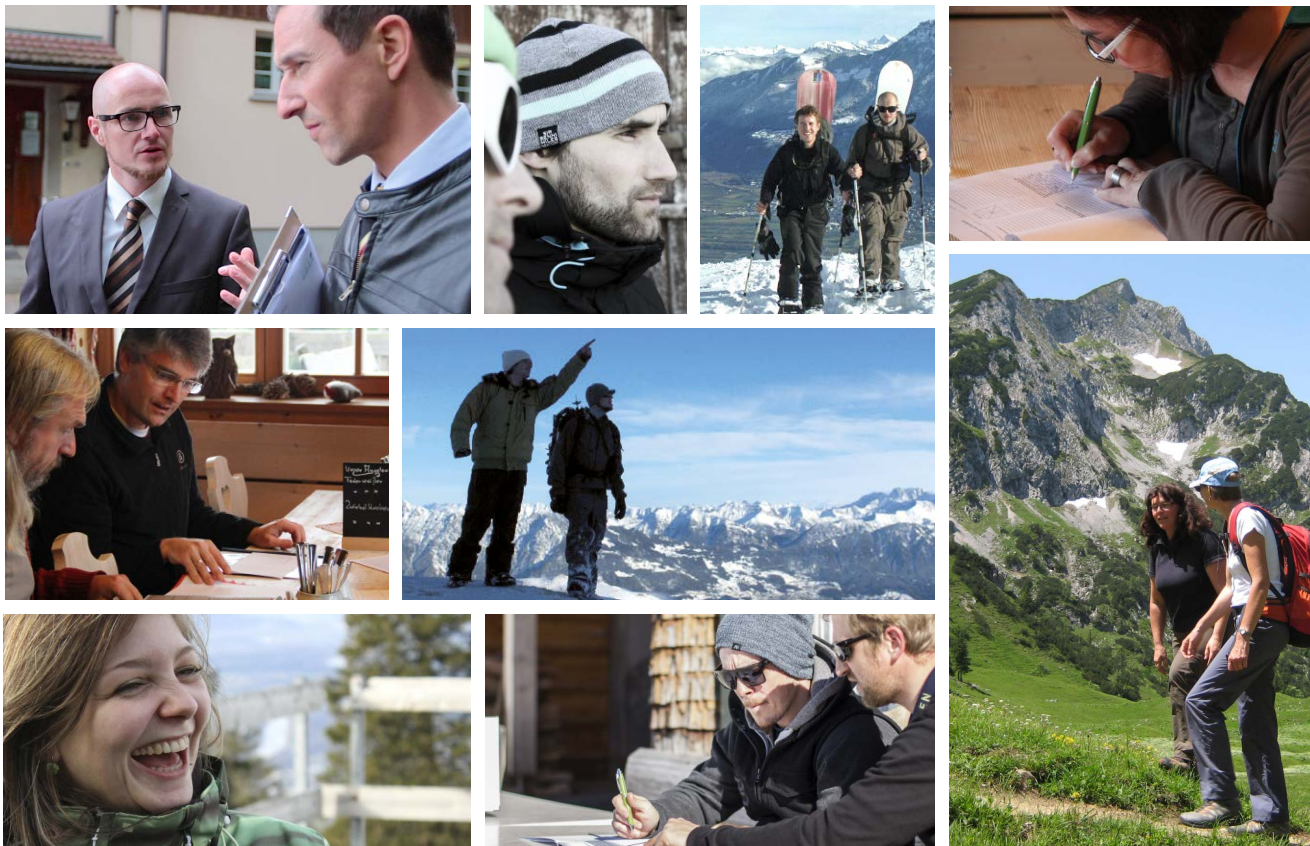


## METHODIK

Unsere Coaches arbeiten zielorientiert. Die aktivierende und ganzheitliche Herangehensweise basiert auf der Grundlage wissenschaftlicher Konzepte und Theorien wie:

- ▶ Systemischer Ansatz
- ▶ Kognitiv-Behavioraler Ansatz
- ▶ Individualpsychologischer und handlungsorientierter Ansatz
- ▶ Metaphorisches Lernen, Arbeiten mit Analogien und Bildern, zum Beispiel in der Natur
- ▶ Persönlichkeitsdiagnostik
- ▶ Mediations- und Konfliktlösungstheorien
- ▶ Rückkopplungstools und Feedbackwerkzeuge
- ▶ Gesprächsführung nach Rogers

Gerne melden Sie sich für eine erste unverbindliche Bedürfnis-Analyse. Auf dieser Basis wird ein individuelles Coaching-Konzept erarbeitet.



## KUNDEN STATEMENTS

“In einer entscheidenden, beruflichen Phase unternahm ich (neben verschiedenen Gesprächen) mit Sebastian Reeh einen Tagesausflug. Dieser trug wesentlich dazu bei, dass ich mit klarer Vision und im Bewusstsein meiner Stärken und Schwächen, meine nächste wichtige berufliche Weiche stellte. Den DISG Persönlichkeitscheck und weitere Modelle habe ich sehr wertvoll empfunden. Die guten Gespräche, die Natur als Symbol und die Zeit zum Nachdenken haben mir bei der praktischen Umsetzung des Gelernten sehr geholfen.”

**Adrian Bollier, Mergers & Acquisitions, Zürich Financial Services**

**EDEN** Training GmbH

Zürich, Schweiz

+41 (0)43 366 97 11

+41 (0)76 216 07 60

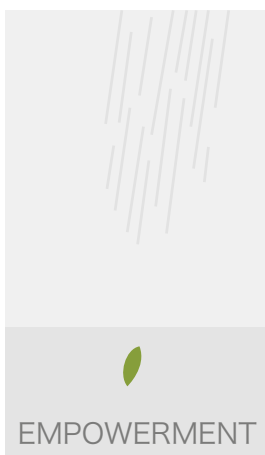
info@eden-training.ch

Deutschland

+49 (0)177 295 73 56

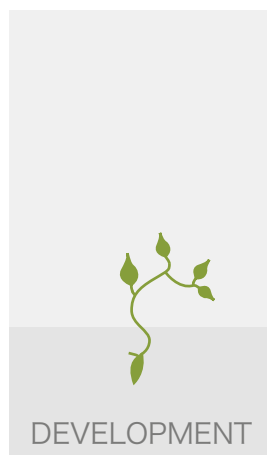
info@eden-training.de

www.eden-training.eu



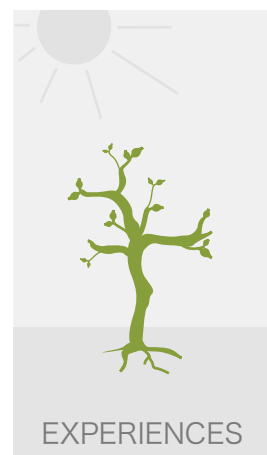
### STARKE WURZELN

Menschen entwickeln Stärke, wenn sie sich selbst und Ihr Leben in Einklang bringen: Von der Saat bis zur Ernte.



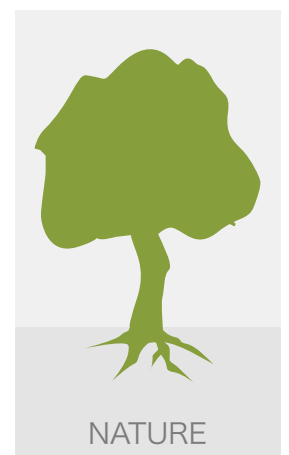
### GANZHEITLICHKEIT

Gesundes und organisches Wachstum durch wertorientierte Entwicklung und strategische Prozesse.



### ERFOLGSERLEBNISSE

Aufblühen und Wachsen: Erlebnisintensives und nachhaltiges Lernen bei dem Kopf, Herz und Hand einbezogen sind.



### AUTHENTIZITÄT

Echte Entfaltung und natürliche Entwicklung mit Berufungs- und Potenzialorientierung für Mensch und Unternehmen.