




Erfolgreiches Selbstmanagement

**Das zielorientierte Zusammenwirken von persönlichen
Kompetenzen, Motivation und Eigenverantwortung.**

GUDRUN GRAICHEN
BUSINESS COACHING



- 
- Sie wollen in einer neuen Rolle schnell Tritt fassen.
 - Sie wollen lernen besser mit Stress umzugehen.
 - Sie möchten Ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen besser nutzen.
 - Sie wollen Ihre Führungskompetenz ausbauen.
 - Sie wollen es „auf Ihre Art“ tun.

Ich helfe Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen – durch ein stimmiges Zusammenwirken Ihrer Persönlichkeit und Fähigkeiten.

Ganzheitliche Orientierung

Gemeinsam schaffen wir zunächst Klarheit über die gegebene Situation und Ihr individuelles Profil, denn die Passung zwischen beidem ist die Basis für Berufserfolg und eigene Zufriedenheit. Dabei sind Identität, Werte und Überzeugungen wichtige Orientierungsgrößen. Darauf aufbauend unterstütze ich Sie bei der Erweiterung Ihrer Möglichkeiten und Kompetenzen.

Es geht um Sie:

- Was passt zu Ihnen und Ihrer Persönlichkeit?
- Wie können Sie Ihre Veranlagungen und Fähigkeiten nutzen, um Ihren eigenen Weg zu gestalten?

Und um das große Ganze:

- Welche Verantwortung tragen Sie anderen gegenüber?
- Worin besteht Ihr persönlicher Beitrag zum Erreichen gemeinsamer Ziele im Unternehmen, in einer Partnerschaft oder in der Gesellschaft?

- The
in de



- Bedeutung



A(+)

R
D
A




Emotionale Intelligenz und persönliche Stimmigkeit

Die persönlichen Kompetenzen zur Selbststeuerung werden heute oft als „emotionale Intelligenz“ bezeichnet. Sie sind der Schlüssel zu einem erfolgreichen Berufs- und Lebensweg. Voraussetzung dafür sind ein klares Selbstbild, bewusste Zielorientierung und der konstruktive Umgang mit Feedback und Misserfolgen.

All das lässt sich mit professionellen Mitteln gezielt ausbauen. Im Dialog zwischen Kognition und Intuition entwickelt sich ein Gefühl von persönlicher Stimmigkeit – die Basis für Gestaltungs- und Überzeugungskraft, Wirksamkeit und Sinnerleben.

Schritte und Ziele des Coachings:

- die eigenen Veranlagungen und Motivationen besser verstehen
- unerwünschte Gefühlsreaktionen regulieren und nutzen
- unangemessene, unwillkürliche Verhaltensweisen ändern
- einschränkende Glaubenssätze überwinden
- die Zusammenarbeit mit anderen verbessern
- mit Stress und Konflikten umgehen lernen



Ich bin nach den Qualitätsgrundsätzen des
Deutschen Verbandes für Coaching und Training (dvct)
zertifiziert und seinem Ethik-Kodex verpflichtet.

Mehr Details zu meiner Person und Arbeitsweise teile ich
Ihnen gerne persönlich in einem ersten unverbindlichen
Gespräch mit.

Rufen Sie mich an oder informieren Sie sich online unter:

WWW.GUDRUN-GRAICHEN.DE

GUDRUN GRAICHEN | BUSINESS COACHING
WICHMANNSTR. 4 HAUS 5 NORD | 22607 HAMBURG
TEL. 040 76976500
COACHING@GUDRUN-GRAICHEN.DE