

COACHING

Gespräche für mehr Zufriedenheit



Yvonne Ford
Personal Coach

Probleme zum Ausdruck bringen

Expressing concerns

Ressourcen entdecken

Uncovering resources

Unterstützung bekommen

Receiving support

Probleme lösen

Solving problems

Neue Perspektiven entwickeln

Developing new perspectives

Ziele erreichen

Reaching your goals

Yvonne Ford, in den Vereinigten Staaten geboren, lebt seit über 25 Jahren in Deutschland und bietet Coaching in englischer und deutscher Sprache an.

Yvonne Ford was born in the USA and has lived in Germany for over 25 years, offers coaching in English or in German in Frankfurt am Main (Sachsenhausen).



Was ist Coaching?

Coaching ist eine Form der persönlichen Unterstützung im Berufs- oder Privatleben, um Ziele zu erreichen und Probleme kreativ zu lösen. Der Begriff beschreibt eine Arbeitsbeziehung zwischen einer Person, die Unterstützung anbietet, und einer, die Unterstützung sucht. Coaching hat Ähnlichkeit mit Beratung, Supervision und Therapie. Coaching ist ein Beratungs- und Betreuungsprozess, der als "Hilfe zur Selbsthilfe" zu verstehen ist.

Die Zusammenarbeit mit einem Coach bietet Ihnen eine Möglichkeit, Ihren eigenen Ideen, Emotionen, Fragen und Unsicherheiten Raum zu geben.

Wann hilft Coaching?

Bei Problemen und Herausforderungen im Berufsleben

Hoher Druck am Arbeitsplatz hat oft zur Folge, dass Kollegen/innen das Gefühl für gesunden Zusammenhalt verlieren und ihre Enttäuschung und Erschöpfung unreflektiert in das Team hineinragen. Ferner: Verlust von Idealen und der Sinnhaftigkeit, die die Berufswahl geprägt haben.

Bei Problemen und Herausforderungen im persönlichen Leben

Viele Situationen im Leben sind besser zu meistern, wenn kompetente, zuverlässige Unterstützung zur Verfügung steht: Fuß fassen in einer neuen Heimat, die ersten Monate mit einem Kind, Abitur auf dem zweiten Bildungsweg oder ein Studium nach einigen Berufsjahren absolvieren. Manchmal ist es hilfreich, Begleitung zu haben, um schwierige Lebenslagen zu bewältigen oder Träume zu verwirklichen.

Wie arbeitet Yvonne Ford?

Ihr Ansatz ist ganzheitlich: Jede Person wird als Ganzes betrachtet, eingebettet in persönliche, soziale und berufliche Strukturen. Vertrauen, Schweigepflicht und Verantwortung sind selbstverständlich. Respekt für die Unterschiede und Integrität jeder Person sind unerlässlich.

Methoden: Gespräche, Rollenspiele, Visualisierungen, Körperbewusstseinsübungen.