

Ananda COACHING



ZENTRUM FÜR SYSTEMISCHES COACHING UND YOGA

BUSINESS - COACHING

NUR WER SEIN ZIEL
KENNT, FINDET DEN
WEG.



Was ist Coaching?

Coaching ist eine ressourcen- und lösungsorientierte Prozessbegleitung. Der Mensch wird hierbei in seiner einzigartigen Individualität erkannt und gefördert. Hierdurch werden Begabungen und Möglichkeiten des Gegenübers deutlich gemacht. So wird „das Beste“ in ihm geweckt und der Erfolgsweg erkannt.

Wir alle wollen glücklich und zufrieden sein - die Quelle unseres Glücks liegt in der optimalen Entfaltung unseres Potentials. Dies gilt gleichermaßen für unser Privat- und Berufsleben.

Jeder ist in der Lage, über sich selbst hinauszuwachsen. Er muss nur wissen, wie dies geht. Häufig scheinen uns Hindernisse, Belastungen, Krisen oder Krankheiten im Weg zu stehen. Doch genau diese Herausforderung enthält für uns die notwendige Energie, um das Hindernis wegzuräumen.

Warum Coaching?

Die wachsende Herausforderung im Berufsalltag, der immer stärker werdende Leistungsdruck, der Wettbewerb am Markt und eine ständig steigende Komplexität des Aufgabenfeldes erfordern neben einer fachlichen Qualifika-



tion auch eine innere Balance, aus der heraus klare Zielsetzungen, echte Motivation, Inspiration und Engagement wachsen.

Wann kann ein Coaching sinnvoll sein?

Coaching kann geschäftliche Themen betreffen, aber auch private Gründe können der Anlass sein. Oft lässt es sich auch nicht deutlich trennen oder die Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. Lebensqualität, Erfolg, Erfüllung und Balance hängen eng miteinander zusammen.

Mögliche Themen eines Coachings:

- Stellenum- oder neubesetzung
- Kommunikationstraining
- Konfliktmanagement
- Umsatzeinbrüche
- Teamkonflikte
- Führungsproblematik
- Mitarbeitergespräche
- Nachfolgeregelung
- hoher Krankenstand im Unternehmen
- hohe Fluktuationsrate
- Krankheit



Führungsfragen oder Führungsstil:

- Selbstmanagement
- Karriereplanung
- Präsentationstraining / wirkungsvolles Auftreten
- Unterstützung bei wichtigen Entscheidungen
- Visionen finden und konkretisieren
- Ziele erarbeiten, planen und umsetzen

Warum ist Coaching so effektiv?

Im Coachingprozess erarbeiten Sie ihre eigene, maßgeschneiderte Lösung. Aus einem breiten Spektrum finden Sie die für Sie geeigneten Methoden. Da der Prozess an konkreten Zielen und Fragestellungen orientiert ist, führt er zu einer schnellen und spürbaren Veränderung, die sich nachhaltig auswirkt. Einzelne Schritte werden gemeinsam geplant und umgesetzt. Die erlernten Techniken gehen dauerhaft in das Handlungsrepertoire über.



Mentalcoaching

Du wirst morgen SEIN, was du heute DENKST. von Buddha

Durch mentale Techniken werden hemmende Gedankenmuster erkannt, aufgelöst und durch neue ersetzt. Mit Hilfe des Mentalcoachings entwickeln Sie Visionen und lernen, diese umzusetzen. Ihr Leistungsvermögen wird auf natürliche Weise optimiert, indem Sie Ihr Kraftpotential voll ausschöpfen und Ihre Ressourcen optimal nutzen.

Organisationsaufstellungen:

In Einzel - oder Gruppenarbeit werden Beziehungsstrukturen erkannt und negativ wirkende Muster können in kurzer Zeit aufgelöst werden.

Die systemische Aufstellungsarbeit, bekannt durch den familientherapeutischen Einsatz, wird zwischenzeitlich verstärkt und sehr erfolgreich in Unternehmen eingesetzt. Die globale Vernetzung steigt kontinuierlich.

Das macht die Organisationsaufstellung für die Wirtschaft interessant. Menschen, Teams und Unternehmen sind erfolgreich, wenn sie gut „aufgestellt“ sind.



Durch die Aufstellungsarbeit lassen sich komplexe Zusammenhänge besser verstehen, und Lösungswege können in sehr kurzer Zeit erarbeitet werden. Richtig angewandt ist die Organisationsaufstellung ein Erfolg versprechendes Instrument zum Beispiel bei:

- Outplacement
- Fusionen
- Existenzgründung
- Firmen - oder Existenzgründungen
- Nachfolgeregelung
- Konflikten am Arbeitsplatz
- Teamarbeit
- Coaching von Führungskräften
- psychischen Problemen
- Mobbing

Diskretion

Da Coaching ein sehr persönlicher Prozess ist, sind Diskretion und Vertrauen eine Grundvoraussetzung. Informationen, die mir durch ein Coaching bekannt werden, behandle ich streng vertraulich.





Yoga im Business

Ananda Yoga - aus Balance Energie schöpfen

Berufsbedingter Stress, Rückenleiden, Burn-out und Immunschwäche sind nur einige Beispiele. Die Folge sind Krankheit und Fehlzeiten im Unternehmen. Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass Yoga deutlich messbare Erfolge bringt.

Yoga ist ideal zum entspannen und auf-tanken. Schon nach kurzer Zeit treten folgende Wirkungen auf:

- Verbesserung der körperlichen und

geistigen Gesundheit (Reduzierung von Fehlzeiten durch Krankheit)

- höhere Belastbarkeit und Leistungs-fähigkeit
- Entfaltung der Kreativität und Intuition
- besseres Wohlbefinden, innere Ruhe
- gesteigerte Lebensfreude und Zu-friedenheit mit der persönlichen Situation
- Stärkung des Teamgeistes durch ge-meinsame Yogastunden

Bieten Sie Ihren Mitarbeitern doch die Möglichkeit, nach der Arbeit Spannungen abzubauen und neue Kraft zu tanken.

Die Übungen sind gezielt auf die Bedürfnisse des Berufsalltages abgestimmt.



MAT © Mentales Aktivierungstraining

Beim mentalen Aktivierungstraining handelt es sich um ein ganzheitliches Training der geistigen Leistungsfähigkeit mit dem Ziel, die geistige Leistung zu steigern. Das Training ist altersunabhängig. Mit diesem Training wird die geistige Leistungsfähigkeit als Schlüsselkompetenz in der Wissensgesellschaft gefördert.



EVA ERRERD - SPITZMÜLLER

DIPL. SYSTEMCOACH DGC_o
DIPL. MENTALCOACH DGC_o
YOGALEHRERIN BDY / ISYAF

WILHELM-HAMM-STRASSE 9
77654 OFFENBURG
TEL.: 07 81-94 86 98 92
info@ananda-coaching.de
www.ananda-coaching.de