COACHING 1:1

KLARHEIT IM WANDEL

Einzelcoaching für berufliche Veränderung, Führungsrollen und Gesundheit

Veränderung beginnt selten mit einem Plan, aber meistens mit dem Gefühl, dass es so nicht weitergeht.

Ob neue Führungsrolle, Wunsch nach Umorientierung oder das Gefühl, dauerhaft auf Reserve zu laufen: In solchen Momenten hilft kein Patentrezept, sondern ein klarer Blick von außen. Genau dafür ist dieses Coaching da.

Worum es geht

Julia Beißwenger begleitet seit über zehn Jahren Menschen in beruflichen Umbruchphasen, bei der Neuorientierung, beim Hineinwachsen in Führungsverantwortung und bei der Gestaltung eines Arbeitsplatzes, der passt. Mit systemisch-therapeutischer Ausbildung und Gesundheitswissen schaut sie auf den ganzen Menschen: **wo** jemand **steht**, **wohin** es **gehen** soll und was es braucht, um dabei **gesund** zu bleiben.

Die drei Schwerpunkte

ORIENTIERUNG

Stärken, Werte und Möglichkeiten sortieren, für Menschen, die sich beruflich verändern wollen oder vor einer Entscheidung stehen.

FÜHRUNG

Rückhalt für neue und erfahrene Führungskräfte: die eigene Rolle klären, Haltung entwickeln, schwierige Situationen souverän lösen.

GESUNDHEIT

Stress, Schlaf, Energie und Gewohnheiten in den Blick nehmen, damit Leistung nicht auf Kosten der eigenen Gesundheit geht.

Das nehmen die Coachees mit

- Mehr Klarheit über eigene Stärken, Ziele und die nächsten konkreten Schritte
- Sicherheit in der eigenen Rolle, in einer neuen Position oder im Veränderungsprozess
- Praktische Strategien für den Umgang mit Stress, Druck und Energieengpässen
- Einen vertraulichen Raum zum Sortieren und Ausprobieren, mit ehrlichem Feedback

Formate

01
KARRIERE- & FÜHRUNGSCOACHING

Für Führungskräfte und Mitarbeitende in Veränderung: Rollenklärung, berufliche Neuorientierung, Entscheidungsfindung und Arbeitsplatzgestaltung.

02
GESUNDHEITSCOACHING

Für alle, die nachhaltig mit Stress umgehen und gesünder arbeiten möchten: Energie, Schlaf, Ernährung und Gewohnheiten, individuell und alltagsnah.

Dauer: Einzelsitzungen à 60 Minuten oder als Paket über mehrere Monate · Deutsch oder Englisch · digital

Kontakt: Julia Beißwenger · proM² – Pro Management Quadrat · julia.beisswenger@pro-m.eu