

TEIL I: SELBST-COACHING (3 Module à 3 Tage)

Modul 1: Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

- Das Konzept des Zürcher Ressourcen Modells
- Erkunden individueller Themen und Bedürfnisse
- Entwickeln von Motto-, Ergebnis- und Verhaltens-Ziel
- Aufbau eines Ressourcen-Pools und Optimieren persönlicher Ressourcen
- Zielgerichtetes Handeln mit dem Situationstypen ABC
- Integration des ZRM in den Berufsalltag

Modul 2: Selbstbewusstsein mit Embodiment

- Das Konzept des körperorientierten Coaching (Embodiment)
- Somatische Marker und Körperkoordinationen
- Embodiment-Übungen zur Selbstachtung und Selbststärkung
- Emotionale Kompetenz und Embodiment
- Körperorientiertes Coaching im ZRM

Modul 3: Selbstführung mit Achtsamkeit

- Das Konzept der Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Arbeits- und Lebensstil
- Der Fünf-Elemente-Zirkel der Achtsamkeit
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit für Körper, Gefühle/Stimmungen, Gedanken und Wahrnehmungen
- Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion (mbsr = mindfulness based stress reduction)
- Achtsamkeitsbasierte Coaching-Interventionen: Atemkonzentration, body scan, Vergegenwärtigungsübungen

TEIL II: SYSTEMISCHE BERATUNG UND COACHING (5 Module à 3 Tage)

Modul 4: Kontakt, Kontext, Kontrakt - Der Start ins Coaching

- Konstruktivistische Haltung systemisch arbeitender Coachs
- Systemisches Denken und Handeln
- Aufbau von Beratungs- und Heimatsystem als zieldienliches Kooperationsystem
- Konzepte indirekter Kommunikationstechniken: Pacing- und Einladungsstrategien
- Phasen und Struktur von Coaching-Prozessen als Lösungsfokussierende Beratung
- Auftragsklärung und Entwicklung von imaginationsfähigen Zielvisionen

Modul 5: Prozess und Dialog - Der Weg zur Lösung

- Ressourcen-, Lösungs- und Zukunftsorientierung
- Wertschätzung und Würdigung bisheriger Strategien, erste Schritte
- Strategien für das Entwickeln präziser, stimmiger Zielkonstruktionen: Ankern, Timeline, Wunderfrage, Kriterien zur Zielerreichung
- Systematische Arbeit mit diversen Skalierungs-Strategien
- Entfalten von Motivation und zieldienlichem Engagement
- Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung, Systemische Fragetechniken: wirksames Zuhören, hilfreiches Feedback, Zirkuläre Fragemethoden

Modul 6: Zieldienliche Interventionen – Der Aufbau einer systemischen Toolbox

- Aufbau Kompetenz aktivierender Wahrnehmungs- und Interaktionsgestaltung
- Kompetenz fokussierende Kommunikations-Strategien (z.B.: Gewaltfreie Kommunikation, Führungs-, Feedback- und Fehlerkultur)
- Strategien zur Imagination der Lösungsgestaltung
- Spektrum vielfältiger systemischer Interventionen, z.B.: Positive Konnotation, Reframing, Paradoxien, innere Dialoge, inneres Parlament, Arbeit mit Metaphern, Ritualen und Symbolen, Organigramm, Sprachspiele
- Auftrags- und Zieldienliche Utilisationstechniken, Utilisieren eigener Erlebnis-Prozesse

Modul 7: Maßnahmen und Umsetzungen – Das Entwickeln zieldienlicher Lösungen

- Vergleiche von Problem- und Lösungsmustern
- Bewusst-unbewusst-Dissoziationen, Fokussierung auf unbewusstes Wissen
- Nutzen von Problemen und Symptomen als kompetente Lösungsversuche
- Interventionen zur Unterschiedsbildung, Einführen von Neuinformationen
- Umgang mit Ehrenrunden, Stillstand, Fortschritt und Zwickmühlen
- Auswertungsschritte und Bilanzieren des bisherigen Verlaufs

Modul 8: Evaluation und Stabilisierung – Der Abschluss im Coaching

- Systemische Interventionen für den Coaching-Abschluss, z.B. Abschiedsrituale, Ressourcencheck, Wünsche für eine gute Weiterreise
- Methoden zur Struktur-, Ergebnis- und Prozess-Evaluation
- Intervision, Supervision und Selbsterfahrung
- Impulse zu Coach-Profil
- Erstellen einer Vermarktungsstrategie