

gut oder  
inspirierend?

# Coaching

## Ziele und Nutzen

Ein Coaching unterstützt Menschen bei der erfolgreichen **Bewältigung anspruchsvoller Situationen im Arbeitsumfeld**. Unsere mpw-Coaches bieten gestützt auf ihre Kompetenz, ihre breite Führungserfahrung sowie ihr Expertenwissen eine professionelle Begleitung an. Diese hilft dem Coachee, auf das Wesentliche zu fokussieren, Klarheit zu erlangen und arbeitsbezogene Fragen systematisch sowie lösungsorientiert anzugehen.

### Ein Coaching kann in folgenden Situationen hilfreich sein:

- Individuelle Begleitung und Beratung für den Umgang mit neuen oder anspruchsvollen Herausforderungen aus dem beruflichen Umfeld
- Fragen zu Life Balance, Reaktionen auf Stress, Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz etc.
- Austausch mit professionellen Sparringspartner/innen mit umfassendem Verständnis in Sachen Führung
- Ausbau der Fähigkeit zur Selbstkenntnis und Selbstreflexion
- Erweiterung des Bewusstseins für die Wirkung von Verhaltensweisen sowohl in der Zusammenarbeit als auch in der Führungsarbeit auf allen Stufen

## Methoden und Inhalte

Als Begleiter/innen und Sparringspartner/innen stellen sich unsere mpw-Coaches individuell auf die Bedürfnisse der Coachees ein und übernehmen eine prozessorientierte Haltung. Sie schaffen eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens und pendeln zwischen persönlicher Anteilnahme sowie Distanz und übergeordneter Sichtweise. Dies ermöglicht es, Probleme und Ursachen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und konkrete, praxisbezogene Lösungsansätze zu finden.

Unsere Coaches bieten ein breites Repertoire an reflexions- und verhaltensorientierten Methoden, die sie flexibel einsetzen.

Wir arbeiten im Coaching mit verschiedenen stark auf die individuellen Ressourcen ausgerichteten Ansätzen, unter anderem mit folgenden:

- Grow-Modell nach Whitmore
- Lösungsorientierter Ansatz nach de Shazer
- Systemischer Ansatz
- Methoden aus der Transaktionsanalyse
- Verhaltensbezogener Ansatz, z. B. mit praxisnahen Trainingssequenzen

Der Fokus unseres Coachings ist Ihre berufliche und persönliche Weiterentwicklung.

## mpw-Coachings im Überblick

Coaching für Mitarbeitende und Fachspezialistinnen und -spezialisten	Führungscoaching	Executive Coaching
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit persönlich herausfordernden Situationen reflektieren</li> <li>• Eigenen Arbeitsstil optimieren, Effizienz steigern, Zeit sinnvoll einteilen</li> <li>• Führen von unten, laterale Führung</li> <li>• Unzufriedenheit und Ermüdungserscheinungen am Arbeitsplatz</li> <li>• Wirkungsvoll auftreten, andere von den eigenen Ideen überzeugen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konkrete Fragestellungen in Bezug auf die eigene Führungsarbeit, (z. B. Delegieren, Umgang mit anspruchsvollen Mitarbeitenden, Führungsstil situativ anpassen)</li> <li>• Übernahme einer ersten oder neuen Führungsaufgabe (z. B. als neue Team-, Projekt- oder Bereichsleiterinnen und -leiter)</li> <li>• Umgang mit neuen Erwartungen an Führungsrolle (z. B. Change oder Neuausrichtung der Strategie)</li> <li>• Effektive Gesprächsführung, Aktives Zuhören, Sitzungen zielgerichtet leiten, wirksam überzeugen</li> <li>• Konflikte moderieren und bewältigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheit gewinnen im Umgang mit strategischen und unternehmerischen Fragestellungen</li> <li>• Komplexe Verhandlungssituationen und Stakeholdermanagement reflektieren</li> <li>• Organisations- und Teamentwicklung in anspruchsvollen Gremien</li> <li>• Reflexion des eigenen Management-Stils und Entwicklung von Leadership-Fähigkeiten</li> <li>• Persönliche Wirkung und Auftreten auf C-Level stärken</li> <li>• Umgang mit den unterschiedlichen Anspruchsgruppen optimieren</li> <li>• Veränderungsvorhaben steuern und nachhaltig etablieren</li> </ul>

### Massgeschneidert und flexibel

In einem telefonischen oder persönlichen Erstkontakt klären wir die Fragestellung und Zielsetzungen. Gleichzeitig bietet dies Ihnen die Möglichkeit, die/den Coach kennenzulernen, bevor Sie sich für eine individuelle Begleitung entscheiden. Anschliessend wird in einem ausführlichen persönlichen Gespräch das genaue Vorgehen sowie die Art und Dauer der Zusammenarbeit vereinbart. Jeder Prozessschritt ist an den Fragen des Coachees ausgerichtet. Aus den neu gewonnenen Erkenntnissen werden weitere konkrete Punkte mit dem Coachee diskutiert und umgesetzt.

Ein Coaching ist zeitlich begrenzt und umfasst normalerweise vier bis sechs Sitzungen à zwei Stunden im Abstand von ca. 14 Tagen. Am Ende des Coachings wird eine Standortbestimmung vorgenommen und das weitere Vorgehen für einen nachhaltigen Transfer in den Alltag erarbeitet.

### Face to Face oder remote

Unsere Assessments finden entweder in unseren Räumlichkeiten oder als ganzheitliche Remote-Lösung statt. Die Kombination von Online-Teilen und der Durchführung vor Ort ermöglicht eine sehr flexible Gestaltung und Anpassung an Ihre Bedürfnisse.

### Sprachen

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch