

Zusammen und gemeinsam COACHING-GRUPPE

Sich gegenseitig coachen

Das Coaching-Angebot, um in einer Gruppe gemeinsam voneinander zu lernen und zu profitieren sowie mit- und aneinander zu wachsen.

Du möchtest Dich privat oder beruflich weiter entwickeln? Du suchst eine Gelegenheit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, die am ähnlichen Punkt sind und ebenfalls Herausforderungen meistern wollen? Du weisst wie förderlich und freudvoll es ist, sich mit anderen auszutauschen? Dann ist das Gruppen-Coaching genau das, was du brauchst.

Umfang

- 5-er Block zu je 2,5 Std. Sessions
- 2 x im Monat
- Kleingruppe mit 4 – 6 Teilnehmer

Vorteile eines Gruppen-Coachings

1. Gleichgesinnte treffen

Das Gruppen-Coaching bietet Dir ein unterstützendes und vertrauensvolles Umfeld. Hier kommen Menschen mit ähnlichen Problemen zusammen und unterstützen sich gegenseitig. Das schweist zusammen.

2. Lernen von anderen

Das Gruppen-Coaching trägt dazu bei, dass Du von den Erfahrungen anderer lernst, Impulse bekommst, Dich ausprobierst und selbst neue Strategien im Umgang mit bestimmten Situationen entwickelst.

3. Kommunikation üben

Das Gruppen-Coaching bietet Dir Gelegenheit, Kommunikation und soziale Interaktion zu üben und zu verbessern.

4. Feedback erhalten

Im Gruppen-Coaching bekommst Du von mehreren Seiten Feedback: vom Coach als Profi, vom Pferd als Spiegel und von den anderen Teilnehmern als Sparringspartner.



Hallo, ich bin Ildikó mit Stute Ligah

Komm zu uns ins pferdegestützte Gruppen-Coaching. Von mir, meinem Pferd und den anderen Teilnehmern merkst Du blitzschnell, wo Dein Weg Dich gerade hinführt.

NUTZE DIE ENGERGIE DER GEMEINSCHAFT

Starte gemeinsam mit anderen Deinen Wachstumsprozess

Im Gruppen-Coaching bist Du nicht allein sondern kommst aus Deiner Isolation. Du lernst Kommunikation auf einem neuen Level kennen. Ausserdem lernst Du in die Klarheit zu kommen, Deine Kompetenzen zu stärken und souverän mit hinderlichen Situationen umzugehen. Hole Dir wertvolle Impulse und erlebe eine neue Leichtigkeit im Umgang mit Dir selbst und anderen.

COACHING FÜR MEHR FREUDE UND ERFOLG.

GRUPPEN-COACHING

Dein Wachstumsmotor

* pro Person – nur mit Anmeldung

Dauer 5 x 2,5 Std. = 12,5 Std.

Preis 5-er Block* 1'000 CHF | €



DEINE CHANCEN UND WARUM SICH EIN COACHING LOHNT

Wahrnehmung verändern

Innen von Aussen betrachten.
Mehr fühlen als denken.
Neue Haltung einnehmen.

Blockaden lösen

Hindernisse aufspüren.
Widerstand akzeptieren.
Neu in Fluss bringen.

Klarheit gewinnen

Fokus verändern.
Wesentliches sehen.
Radikal reduzieren.

Entscheidungen treffen

Achtsam werden.
Für und Wider prüfen.
Auf Herz und Bauch hören.

Visionen gestalten

Ruhe und Stille finden.
Träumen und Staunen.
An sich glauben.

Ziele definieren

Positives fixieren.
Meilensteine legen.
Zukunft gestalten.

Pläne entwickeln

Möglichkeiten ausloten.
Etappen stecken.
An sich arbeiten.

Zur Tat schreiten

Machen.
Machen.
Machen

Klarheit anstelle Verwirrung

COACHING MIT DEN BESTEN ABSICHTEN

Rahmenbedingungen Gruppencoaching

Leistungen

Das Gruppen-Coaching ist eine Coaching-Leistung innerhalb eines Gruppenverbands von verschiedenen Teilnehmern, die von mir als Coach begleitet und angeleitet werden. Die Gruppe setzt sich aus 4 bis 6 Teilnehmern zusammen.

Die Themen richten sich nach den Teilnehmern. Nach Tagesverfassung der Teilnehmer werden spontan anliegende Themen flexibel integriert. Das «Jetzt» hat im Coaching immer Vorrang. Eine Garantie, dass ein bestimmtes Themen behandelt wird, kann nicht gegeben werden. Auch nicht, dass jeder Teilnehmer in einer Session das eigenes Thema bearbeiten kann.

Ort

In der Regel finden die Sessions auf der Coaching-Weide statt. In Absprache mit den Teilnehmern sind andere Orte möglich.

Zeitliche Aspekte

Die Gruppen-Coachings sind im Rahmen von fünf Terminen zu je 2,5 Std., fest angesetzt. Insgesamt sind es insg. 12,5 Std. Die Termine werden vorab bekannt gegeben.

Die Dauer einer Session wird strikt eingehalten. Dies kann bedeuten, dass Themen nicht vollständig bearbeitet und in der nächsten Session weiter geführt werden. Im Falle einer Krisenintervention wird allfällige Überzeit der betreffenden Person mit einem Stundensatz von 120 CHF/€ in Rechnung gestellt.

Terminänderungen von Seiten des angemeldeten Teilnehmers sind spätestens zwei Tage vor dem Termin dem Coach bekannt zu geben. Sitzungen zu denen ein Teilnehmer nicht erscheint oder eine Absage, die nach der Frist eingeht, werden voll berechnet.

Das Coaching findet in der Regel im Freien statt. Der Coach behält

sich vor, bei starken Witterungseinflüssen ein Gruppen-Coaching terminlich kurzfristig abzusagen und zu verschieben. Ein finanzieller Ersatz vonseiten des Coachs für nicht gehaltene Termine kann nicht erfolgen. Termine werden immer nachgeholt.

Zahlungsbedingungen

Die Gruppen-Coachings sind vorab zu bezahlen. Die Begleichung des Betrags erfolgt vor Ort in bar oder vorab durch Banküberweisung. Nach Abschluss des Gruppen-Coaching-Blocks erhalten die Teilnehmer eine Rechnung.

Sollte ein Teilnehmer während der Laufzeit gänzlich vom Gruppen-Coaching zurücktreten, werden alle bisherig wahrgenommen Termine und 50% des ausgefallenen Honorars, der nicht besuchten Termine in Rechnung gestellt.

Verantwortlichkeit

Während des gesamten Coaching-Prozesses sind die Teilnehmer für sich selbst verantwortlich. Das Coaching ist keine Psychotherapie und kann Psychotherapie auch nicht ersetzen. Aufgabe des Coaches ist es, Impulse zu geben und Erkenntnisprozesse anzustoßen sowie deren Umsetzung in reflektierenden Gesprächen vor- bzw. nachzubereiten. Der Coach leistet Hilfestellungen und ist bemüht, den Teilnehmern motivierend zur Seite zu stehen. Es ist nicht Aufgabe des Coaches, den Teilnehmern Entscheidungen abzunehmen. Der Erfolg des Coachings wird vom Coach nicht garantiert, da er massgeblich an eine aktive Prozessteilnahme des Klienten gebunden ist.

Geheimhaltung

Der Coach verpflichtet sich zur Verschwiegenheit gegenüber dem Teilnehmern. Es werden keine persönlichen Daten an Vorgesetzte oder andere Dritte weiter gegeben.

Ildikó Buchner
CH-Kreuzlingen 2023