

LeLaCOACHING[©] (LEBENSINIEN- UND LAUFBAHN-COACHING)

WAS IST LeLaCOACHING[©]?

LeLaCoaching[©] ist eine begleitete, strukturierte, wertschätzende Rückschau auf das bisher bewusst und unbewusst gelebte Leben. Lebensprozesse werden ganzheitlich und ressourcenorientiert erfasst, analysiert, reflektiert und es werden Grundlagen für neue Ziele und Lebensperspektiven gelegt.

Das LeLaCoaching[©] ist wie eine Schatzsuche und bewegt sich auf den vier Ebenen:
Verstand – Handlung – Emotion – Prozess.

ES BEINHALTET FOLGENDE HAUPTTHEMEN:

- Lebensdaten sammeln (Portfolioarbeit)
- **BIOGRAFIEANALYSE:** Lebensdaten, -muster und -zyklen auf der Inhalts- und Handlungsebene analysieren und verstehen
- **EMOTIONENANALYSE:** Reflexion der dazugehörenden Emotionen und Emotionsmuster
- **VERHALTENSUSTERANALYSE:** alte Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Werthaltungen erkennen
- **NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN:** Lebensdrehbuch neu schreiben, neue Verhaltensweisen entwickeln und gewünschte Verhaltensabläufe trainieren, diese mit Coaching-Begleitung im Alltag umsetzen und Lebensbalance finden

MÖGLICHE FRAGESTELLUNGEN UND ANLIEGEN IM LELACOACHING[©]

- Möchten Sie Rückschau auf Ihre bisherige Laufbahn und Ihr Lebensdrehbuch halten?
- Möchten Sie eine strukturierte Sammlung Ihrer Lebens- und Laufbahndaten erstellen?
- Möchten Sie Ihre Lebens- und Laufbahndaten visualisieren und übersichtlich darstellen?
- Möchten Sie Selbstverständliches in Ihrem Leben aus anderer, neuer Perspektive sehen?
- Möchten Sie Ihr Potenzial unter die Lupe nehmen und neue Verknüpfungen erstellen?
- Möchten Sie Ihre Lebens- und Stressmuster, sowie deren Kraftquellen erkennen?
- Möchten Sie in Ihrem Leben die Emotions- und Verhaltensmuster entdecken?
- Möchten Sie Ihre Werte, Werthaltungen und Glaubenssätze erkennen?
- Möchten Sie Ihre Handlungsmotive, Ihre Selbstmotivation, Ihre Selbststeuerung kennen lernen?
- Möchten Sie neue Ziele formulieren und Veränderungsprozesse in Gang setzen?
- Haben Sie Lust, Ihr zukünftiges Lebensliniendrehbuch selbst zu gestalten und neue Kapitel auszuprobieren?

KOMPENTAGON®-ANGEBOT

Mittels, Gesprächen, Fragen, Bildern, Erinnerungen, Erzählungen, Fantasiereisen, mündlicher und schriftlicher Reflexionen, visualisierter Anregungen, Naturerlebnissen, wissenschaftlicher Tests und Arbeitsmittel erschaffen Sie sich eine ganzheitliche Sicht auf Ihre Lebens- und Laufbahnlinien.

Aufgrund der gewonnenen Einsichten und Übersichten lassen sich andere Perspektiven und Schwerpunkte entwickeln, welche neue Kraftquellen erschliessen.

LeLaCoaching® ist im Einzel-, Paar- oder Gruppensetting möglich.

LeLaCoaching® kann in Räumen oder draussen in der Natur stattfinden.

TOOLS UND WISSENSCHAFTLICHE ARBEITSMITTEL

- Persönlichkeits-System-Interaktion (PSI)
- Kompentagramm© der Lebenszyklen
- Sokrateskarten
- Leonardo 3-4-5, GPOP, VIQ
- Stresstypenanalyse
- Resilienz-Rad©
- Indoor- und Outdoor-Tools

IHRE INVESTITION

Je nach Fragestellung(en) und Vertiefungswunsch Ihrerseits investieren Sie in das LeLaCoaching® im **EINZELSETTING**

- 18 bis 40 Stunden (z. B. 6 bis 10 Halbtage à 3 bis 4 Stunden) in aktiver Begleitung
- Im Zeitraum eines halben Jahres oder länger.
- Zwischen den Coaching-Sitzungen gibt es vertiefende Zwischenarbeiten, welche Sie daheim in Eigenregie und mit individuellem Zeitbudget gestalten können.
- Ab Fr. 3600.- (inkl. Material und Tests) bei branchenüblichen Halbtages- und Stundenansätzen

Für LeLaCoaching® im **GRUPPENSETTING** sind die individuellen Investitionen günstiger.

Bitte nehmen Sie mit mir **KONTAKT** auf, und ich werde Ihnen nach einer kurzen telefonischen Besprechung ein Klärungsgespräch oder eine massgeschneiderte Offerte anbieten.