

Online-Coaching Zeit für Dich

Seit einigen Wochen hat sich unser Leben unvorhersehbar und rasant verändert. Wir haben jetzt auch Zeit zur Entschleunigung und für uns selbst. Pläne, die immer wieder aufgeschoben wurden, weil „die Arbeit“ wichtiger war, können nun wieder aufgenommen werden.

Nutzen Sie die Unterstützung, die ich Ihnen mit meiner Expertise anbiete. Ein ganz persönliches Coaching -online- wird Sie unterstützen, Ihre Anliegen strukturiert und zielführend anzugehen.

Was wollten Sie schon immer gerne in Angriff nehmen und sind einfach nicht dazu gekommen?



Im folgenden Text erläutere ich wie ein Coaching abläuft und auch wie ich arbeite. Eine Aufstellung von Themen, die regelmäßig genannt werden, sowie die Honorare, finden Sie weiter unten.

Der Ablauf eines online Coaching ist ganz einfach:

1. Sie nehmen Kontakt auf für ein unverbindliches Erstgespräch und wir verständigen uns über Ihr Anliegen. Schreiben Sie mir am besten einfach, wie Sie zu erreichen sind, und ich rufe Sie dann an. Planen Sie für dieses Gespräch ca. 20 - 30 Minuten ein und sorgen Sie dafür, dass wir bei unserm Gespräch nicht gestört werden.
2. Ich schlage Ihnen einen Termin vor und nenne Ihnen die Kosten per Vorkasse oder per Rechnung.
3. Vor unserem Termin bekommen Sie eine weitere Mail von mir mit vorbereitenden Fragen zur unserem Coaching Termin. So können Sie die Zeit mit mir dann optimal nutzen.
4. Am Ende des Termins verabschieden wir uns und verabreden uns bei Bedarf für einen weiteren Termin.

Ein Coaching ist, im Unterschied zu therapeutischen Verfahren, auf wenige Kontakte ausgerichtet. Persönliche Anliegen lassen sich in einem bis ca. drei, und selten mehr Terminen bearbeiten. Zwischen den Terminen haben Sie dann genügend Zeit, um ihre Entschlüsse umzusetzen.

Ich bin Transaktionsanalytischer Berater und Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (www.dgta.de). Die Transaktionsanalyse ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das wirksam ist. Es wurde Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt und seitdem ständig wissenschaftlich und in der praktischen Anwendung weiterentwickelt. Sie beschäftigt sich mit der Konstruktion von Realität durch Kommunikation und basiert auf einem Persönlichkeitsmodell von E. Berne, der die Modelle von Freud, Jung und Adler aufgegriffen hat und daraus „sein“ Modell aufbaute. Er geht vom grundsätzlich gesunden Menschen aus, der zur Autonomie fähig ist. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite der dgta: www.dgta.de

Als Transaktionsanalytischer Berater lehne ich Hypnose und andere suggestive Verfahren ab. Bei mir wissen Sie immer was und warum etwas passiert. Sie können auch jederzeit ihre Fragen stellen. Wir werden hauptsächlich miteinander sprechen, es ist aber auch möglich, dass ich Ihnen kreative Methoden vorschlage. Lassen Sie sich überraschen. Alles ist freiwillig, Sie entscheiden immer, ob Sie mit dem Coaching, so wie ich es durchführe, einverstanden sind.

Themen, die regelmäßig genannt werden sind, z.B.

- Innere Konflikte und Blockaden, Entscheidungen
- Neuausrichtung aufgrund der laufenden Krise
- Work-Liefer Balance und Stressvorsorge
- Persönliche Krisen und Belastungen
- Motivation, Ziele zu erreichen
- Entsendung an einen Arbeitsplatz weit weg von der Familie, auch in das Ausland
- Vorbereitung auf einen neuen Arbeitsplatz - die ersten 100 Tage

Ich arbeite mit Menschen aller Altersgruppen.

Honorare

Firmenzahler

60 min Coaching	125,00 €
60 min Coaching für Gruppen bis zu 5 Personen	210,00 €

(zuzüglich 19 % Umsatzsteuer)

Privatzahler

60 min Coaching, Vorkasse	85,00 €
60 min Coaching, Rechnungsstellung	95,00 €
60 min Coaching für Gruppen bis zu 5 Personen, Vorkasse	140,00 €
60 min Coaching für Gruppen bis zu 5 Personen, Rechnungslegung	150,00 €

(19 % Umsatzsteuer sind enthalten und werden nicht aufgeschlagen)

Live Coaching, Teamentwicklung und Konfliktbearbeitung wird aufgrund der Corona Krise zurzeit nicht angeboten.

Ich nutze zoom als online Tool für mein Angebot. Sie brauchen eine stabile Internetverbindung und Mikrofon und Kamera. Wir probieren die Funktion aus, bevor wir mit dem Coaching starten. Auf ausdrücklichen Wunsch coache ich Einzelpersonen auch telefonisch.

Sind Fragen offen geblieben, oder wünschen Sie weitere Informationen, rufen Sie mich einfach an. Ich antworte Ihnen gerne und freue mich auf den Kontakt.

Vielleicht übernimmt Ihr Arbeitgeber die Kosten ganz oder teilweise. Ich fertige Ihnen gerne ein schriftliches Angebot an.

Krisenwerk Coach



Rolf Thienemann

Transaktionsanalytischer Berater (dgta)

In über 30 Dienstjahren als Polizist machte Rolf Thienemann Erfahrungen mit Opfern und Tätern. Als Verhaltenstrainer vermittelte er situationsangepasstes Verhalten und deeskalierende Kommunikation in schwierigen Gesprächssituationen. In Weiterbildungen zum Trainer und Coach erwarb er weitere Kenntnisse und Fähigkeiten, um seine Erfahrungen methodisch und didaktisch sicher zu vermitteln. Er arbeitet in Postkonfliktregionen und Krisengebiete für die UN, die OSZE und andere Auftraggeber weltweit.

Wir freuen uns, wenn unser Angebot Ihr Interesse weckt. Zur formlosen Anmeldungen oder bei Fragen erreichen Sie uns unter **office@krisenwerk.de**.