

Take Home Messages

## Coaching-Mentoring-Event 2020

A1 Vanessa Bigler

### Coachings visuell unterstützen – Gekonnter Einsatz von Stift und Papier

- Üben, üben, üben
- Tolle Motivation
- Zeichnen macht den Kopf frei
- Visuelle Anker im Coaching einbinden
- Viel gelernt mit wenig Aufwand

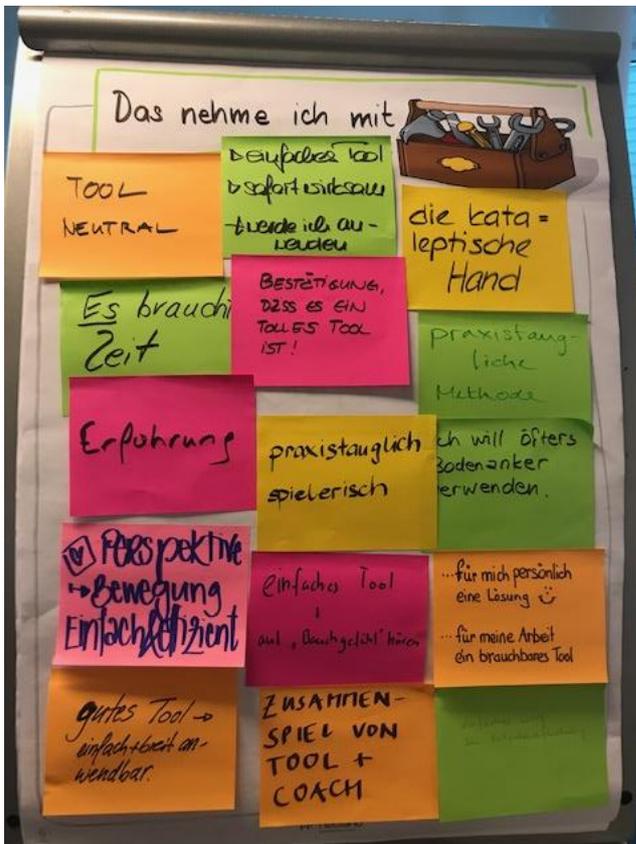
B1 Sabine Otth

### Gesund (und schmerzfrei) arbeiten – Tipps und Tricks für Sie und Ihre Klienten

- Mach es einfach – es sind einfache Inputs zum Umsetzen
- Mit wenig viel erreichen
- Wieder regelmässig in die (Bindegewebs) Massage
- Faszienrolle benutzen 10min täglich reicht

C1 Monica Strickler

### Mit dem Tetralemma aus dem Dilemma – Nachhaltige Entscheidungen fällen



D1 Ivo Loretz

## Digitales Notizbuch erstellen mit OneNote

- Gute Pendenzenverwaltung
- Kann als Führungsinstrument eingesetzt werden
- Papierlos arbeiten dank digitalen Notizen und Annotationen
- Kann gut zur digitalen Kooperation genutzt werden

E1 Vanessa Bigler

## Selbstvertrauen stärken – Die Kraft des mentalen Trainings

- Spannende Übungen und toller Austausch
- Triangelprinzip
- Bewusstsein zum Selbstvertrauen
- Unbewusstes bewusst / sichtbar machen
- Sich seiner selbst «bewusst» sein

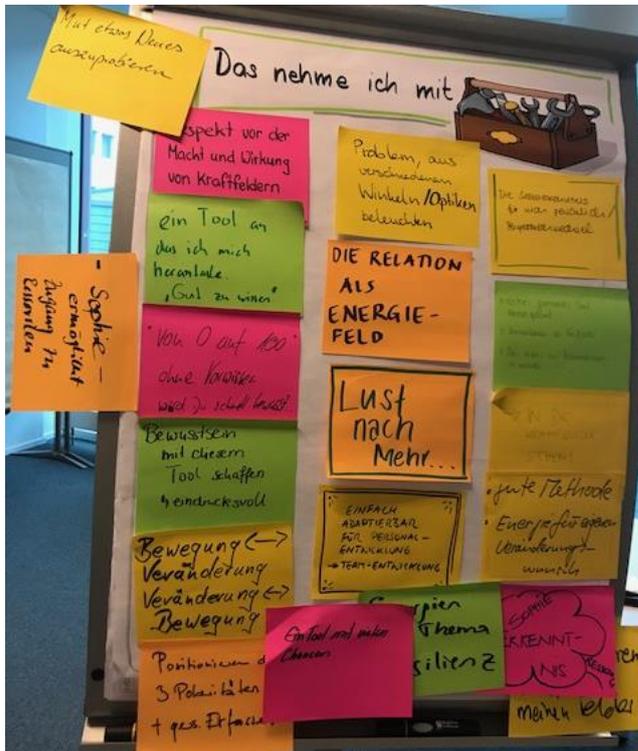
F1 Sabine Otth

## Das Zeit-Balance-Modell – Eine Hilfestellung zur Stressbewältigung

- Einfaches Tool mit schneller Wirksamkeit
- Schnelle Resultate
- Handfestes Tool (ohne «Gspürsch mi») – faktenbasiert
- Mach es! Spiel es durch!
- Schreib deine Lösungen auf – schaffe Verbindlichkeit!
- Jemand anders ins Boot holen, der hilft zu «kontrollieren»

G1 Monica Strickler

## Ressourcen zugänglich machen und Überzeugungen überprüfen mit den Polaritätenaufstellung



H1 Ivo Loretz

## Erfolgreich Videokonferenzen führen – Darauf kommt es an

- Gut umsetzbare Tipps & Tricks
- Kann aufgezeichnet und später angeschaut werden
- Zeit- und Geldersparnis (Effizienz)
- Anfangs etwas gewohnheitsbedürftig

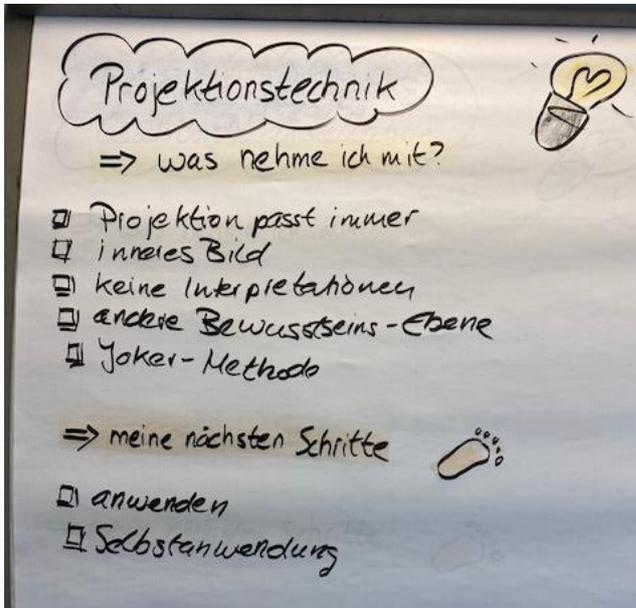
I1 Benno Greter

## Stimmungen in Gruppen – wer bestimmt diese, ich oder/und andere?

- Anregend
- Anfangs alle zu Wort kommen lassen
- Bedeutung des Schweigens
- Fingerspiel
- Unübliche, paradoxe Intervention

K1 Nicole Borel

## Projektionstechniken als Tool für mehr Lebensqualität



L1 Monica Strickler

## Ressourcen im Team oder bei Einzelpersonen entwickeln und Aufbauen mit den GPA Kompetenz- und Feedbackkarten



M1 Ivo Loretz

## Mein iPad: Tipps und Tricks im Umgang mit dem iPad

- Alltagstaugliche Tipps
- Zeitersparnis und bequem mit SIRI Sprachassistent
- Zeitgemässes, effizientes Arbeiten mit dem Tablet
- Effizientes Arbeiten mit Split Screen & Slide Over

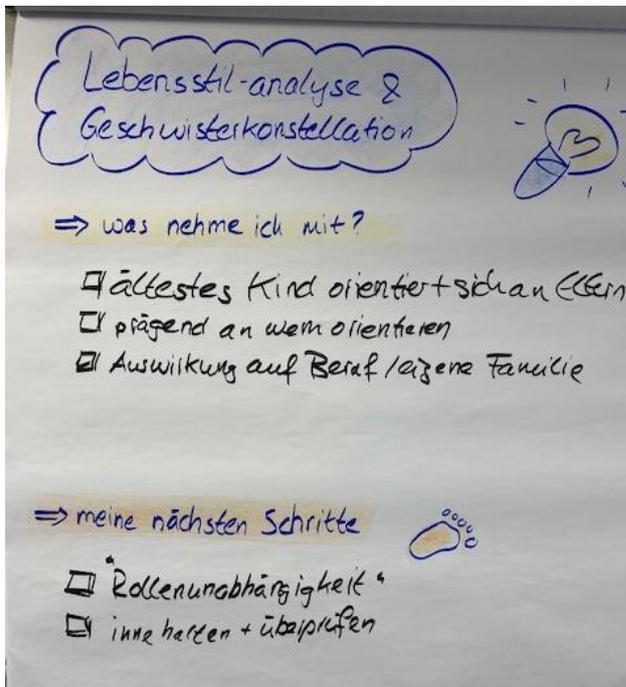
N1 Benno Greter

## Das A und O einer Beratung – 14 Impulse für den Erfolg

- Grundhaltung A + O
- Mut zur Imitation
- Stille aushalten
- Rational und emotional
- Muster brechen
- Humor und «Gwunder»
- Parallel-Progress
- Bezugsrahmen nachfragen

O1 Nicole Borel

## Lebensstilanalyse – Welchen Einfluss haben meine Geschwister auf meine Persönlichkeit



P1 Monica Strickler

## Aufstellungen mit Figuren – ein effizientes Werkzeug für Ihre Arbeit mit Teams



R1 Ivo Loretz

## Internet-Recherche – Gekonnt mit Google suchen

- Gute Recherche Tipps
- Einfache Suche und Finden von freien Inhalten
- Praktische Tipps für den Alltag

A2 Doris Sager

## Coaching mit der Chaining-Technik

- Über die vorhandenen Ressourcen mit dem Coach/Mentor sprechen hilft auf dem Weg zum Ziel
- In dieser Übung wird der Kunde selber aktiv
- Die Methode ist einfach anzuwenden und dabei sehr wirksam
- Erarbeitete Ressourcen kann der Kunde auch auf andere Themen/Ziele übertragen und nutzen

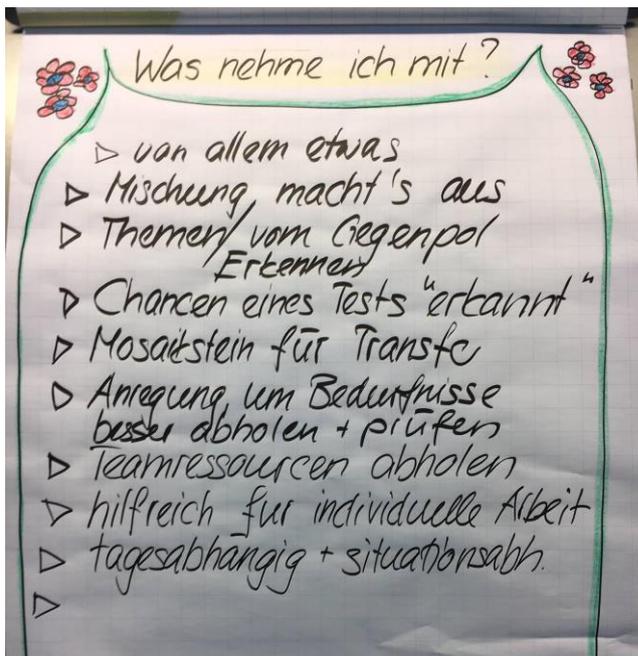
B2 Kathrin Fassnacht, Urszula Rüfenacht

## Herausfordernde Situationen im HR und Coaching – Wirkungsvoller Einsatz von Düften zum Stressabbau

- Fragebogen Dopamin ausfüllen und sich die Mischung in Kooperation mit uns zusammenstellen zu lassen
- Den zugesandten Rollon (Mischung) an sich selber anwenden und anhand eines Dufttagebuches die wahrgenommenen Befindlichkeiten festhalten
- Die HR Anti-Stress Duftbar
- Gruppenbildung mit Düften
- Könnte ich mir vorstellen eine Aroma Coaching Ausbildung zu machen?
- Sehe ich eine Möglichkeit für meine Klienten, den Aroma Service mit in meine Beratungen einzubeziehen?

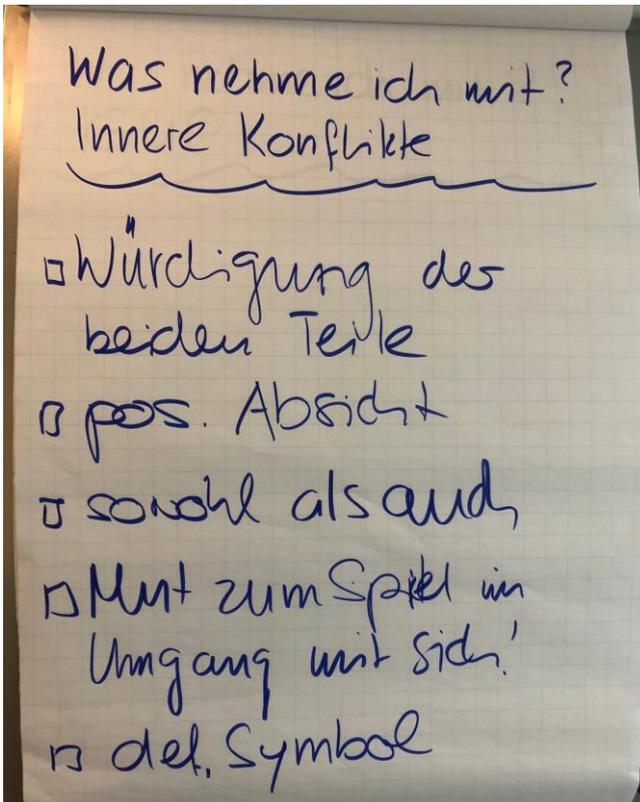
C2 Regina Widmer

## Charaktertypologien – So setzen Sie Persönlichkeitsanalysen gewinnbringend und weiterführend ein



D2 Luigi Chiodo

## Innere Konflikte lösen – Zwei Seelen wohnen in mir, die sich gegenseitig stören!



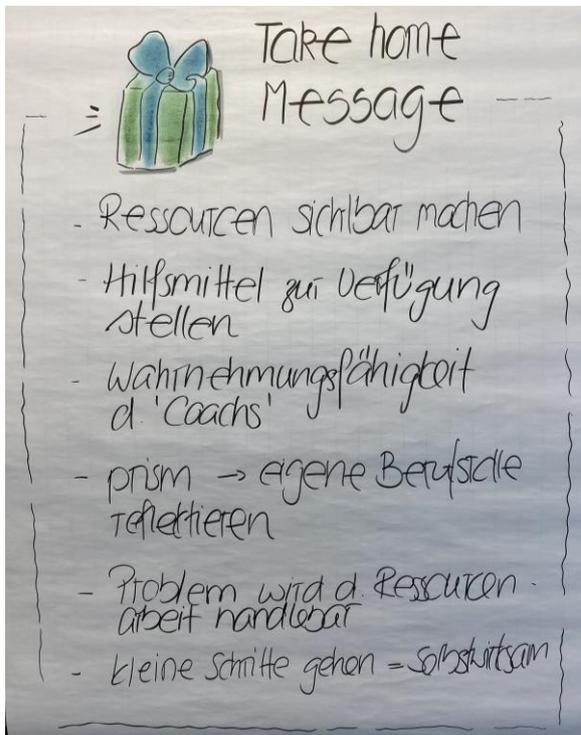
E2 Doris Sager

## Coaching-Arbeit mit der Timeline

- Damit Timeline-Arbeit erfolgreich ist, muss die Zielformulierung zu Beginn positiv und konkret formuliert sein
- Auf der Timeline lässt sich mit allen Menschentypen gut arbeiten
- Ein Intro / eine Erklärung zum Vorgehen mit der Timeline an den Kunden zu Beginn der Arbeit ist wichtig
- Was der Coach bei dieser Arbeit beachten soll: Gut zuhören und die Aussagen des Kunden als Echo wiederholen

F2 Manuela Schöni

## Ressourcen als Schlüssel zu erfolgreichen Entwicklungsprozessen

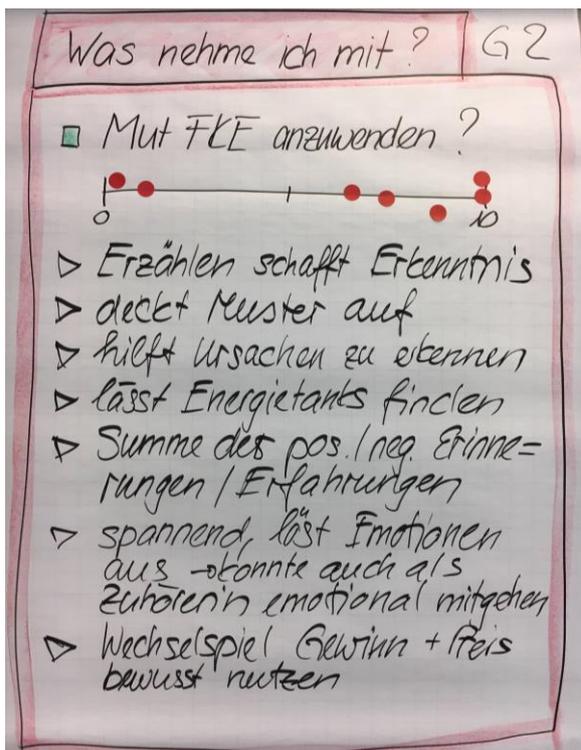


Take home Message

- Ressourcen sichtbar machen
- Hilfsmittel zur Verfügung stellen
- Wahrnehmungsfähigkeit d. 'Coachs'
- prism → eigene Berufsrolle reflektieren
- Problem wird d. Ressourcen - arbeit handhabbar
- kleine Schritte gehen = selbstwirksam

G2 Regina Widmer

## Frühkindliche Erinnerungen FKE als Ressource nutzen



Was nehme ich mit? G2

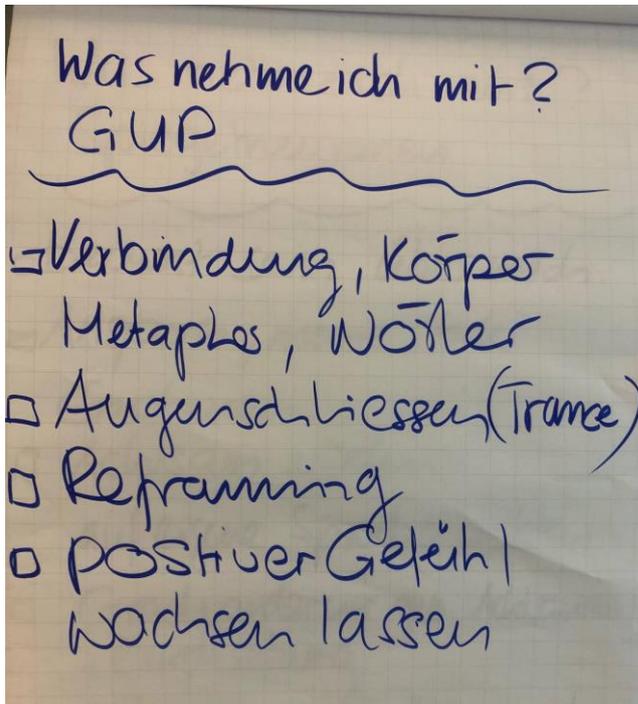
□ Mut FKE anzuwenden?

0 ————— 10

- ▷ Erzählen schafft Erkenntnis
- ▷ deckt Muster auf
- ▷ hilft Ursachen zu erkennen
- ▷ lässt Energietanks finden
- ▷ Summe des pos./neg. Erinnerungen / Erfahrungen
- ▷ spannend, löst Emotionen aus → könnte auch als Zuhörer/in emotional mitgehen
- ▷ Wechselspiel Gewinn + Preis bewusst nutzen

H2 Luigi Chiodo

**Fähigkeiten Verhalten und Werte wachsen lassen – So unterstütze ich meine Kunden bei der Zielerreichung**



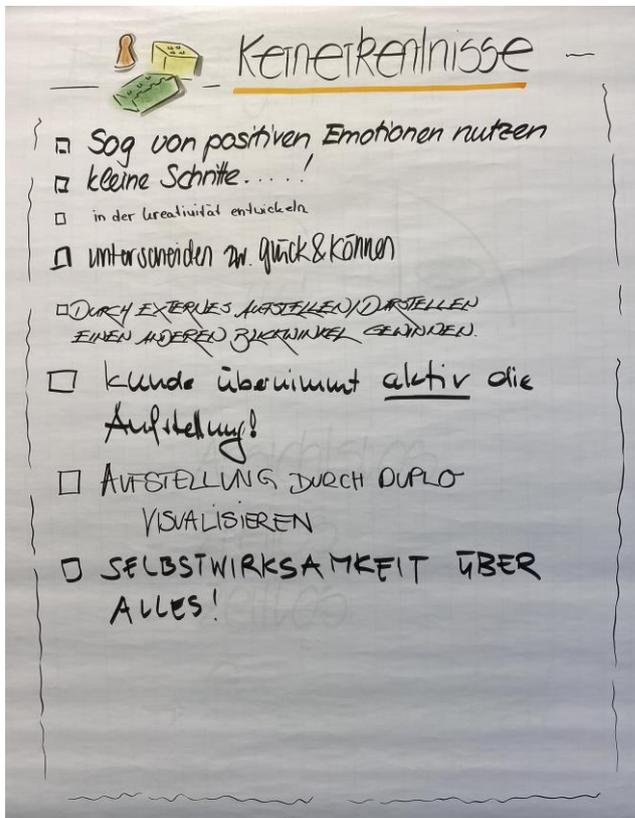
I2 Doris Sager

**Den Weg zum Ziel spazierend entdecken – Ein kreatives und attraktives Tool für Coaching und Selbstcoaching**

- Die Methode ist «thinking out of the box»
- An ein Thema wird mit dieser Übung unkonventionell herangegangen
- Die Übung eignet sich auch gut im Selbstcoaching
- In dieser Übung wird Unterbewusstes ins Bewusstsein geholt
- Vakog (alle fünf Sinne) fokussieren regt die Ideenfindung an

K2 Manuela Schöni

## Ich will, ich kann, ich tue – Die Selbstwirksamkeit im Resilienzkonzept



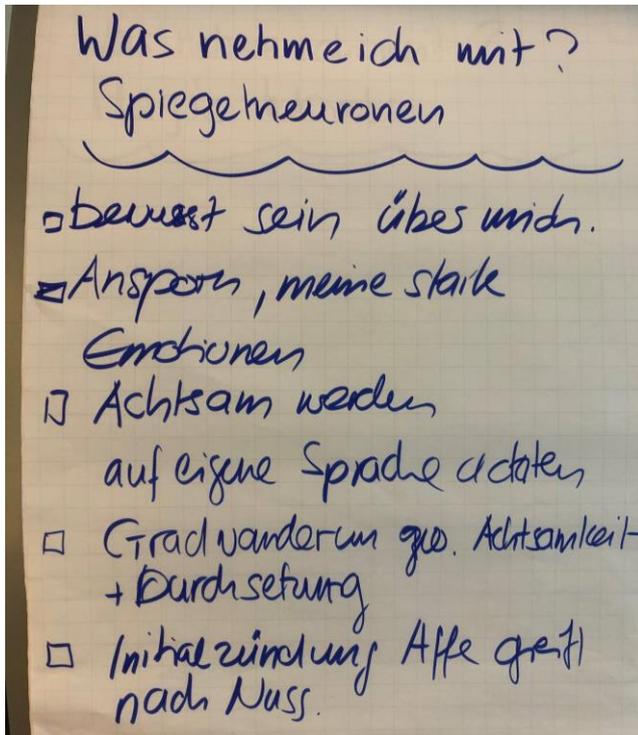
L2 Marion Alt

## Das SCORE-Modell und seine Anwendung in der Konfliktbearbeitung

- Ein strukturierter Prozess ist sehr hilfreich
- Gegenüberstellung mit der 2. Wahrnehmungsperspektive in diesem Modell war neu und wird als sehr sinnvoll erlebt
- Wäre auch in Elterngesprächen als Leitfaden gut zu nutzen
- Tool regt an, dieses auch für sich selbst zu nutzen
- Energie der Bodenanker wieder einmal erlebt und als wertvoll empfunden

M2 Luigi Chiodo

## Die Spiegelneuronen – Wieso ich fühle, was du fühlst; und weshalb das für ein Coaching wichtig ist



N2 Doris Sager

## Coaching und Selbstcoaching mit Trancereisen

- Trancereisen sind breit einsetzbar
- Mit Trance findet man einen schnellen Weg in die Ruhe
- Mit Trancereisen hat man eine gute Möglichkeit um Kraft zu tanken
- In der Anwendung mit einem Kunden ist eine Trancereise eine massgeschneiderte Intervention
- Trancereisen sind wirkungsvoll

O2 Manuela Schöni

## Wenn die Sprache an Grenzen stösst – Interventionen aus der Kunsttherapie

- Im Handeln neue Perspektiven auf eine Situation gewinnen
- Haltung ,die Klientin / der Klient ist immer die Expertin / der Experte seines Werks und somit auch seiner Lösungen
- Absichtsloses, zielloses und zeitloses Wirken kann situativ befreiend, nährend und wirksam sein

P2 Marion Alt

## Klarheit in der (Führungs-)Rolle schaffen mit den logischen Ebenen von R. Dilts

- Modell hilft zu versachlichen
- Schönes Tool um Ziele zu erarbeiten mit Mitarbeitenden, Teams, Abteilungen
- Gute Verwendung in der beruflichen Neuorientierung/Wiedereingliederung
- Veränderungsprozess muss auf allen Ebenen angestossen resp. bearbeitet werden, damit er gelingen kann
- Hilfreich war die Erkenntnis, mit dem Kunden/der Kundin immer eine Stufe höher zu Arbeiten als die Stufe, auf der er/sie eine Veränderung wünscht
- Logische Ebenen von unten nach oben durchzuarbeiten ergab einen guten Aufbau/roten Faden
- Die Vision erst am Schluss zu erfragen und nicht gleich von Beginn weg mit auszulegen vereinfacht Modell

R2 Luigi Chiodo

## Magic Words – Spielerisch psychische Blockaden lösen

