

Coachings gibt es viele! Warum das St. Galler Coaching- Modell?

Dem St. Galler Coaching Modell liegt die Annahme zugrunde, dass wir Menschen in erster Linie Werte vermehren wollen oder Wertverletzungen vermeiden. Ziele sind in diesem Sinne Ausdruck dieser Werte. Das St. Galler Coaching Modell bietet einen strukturierten Prozess in dessen Verlauf Sie die Möglichkeit haben ihr Thema in neuen Zusammenhängen zu sehen. Dadurch können Sie erkennen, was Sie an der Erreichung ihres Ziels bislang gehindert hat. So können Sie aus sich selbst heraus neue Perspektiven sehen und umsetzen.

Im Prozess des St. Galler Coachings erhalten Sie die Chance sich ihrer Fähigkeiten und Ressourcen wieder bewusst zu werden sich dadurch als Persönlichkeit weiter zu entwickeln

Sie geben den Weg und das Ziel vor. Ich begleite Sie offen und wertschätzend.

Die Wirksamkeit des Modells ist wissenschaftlich durch mehrere Studien belegt.

Warum ein Coaching?

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht leicht innezuhalten.

Die Anforderungen an uns sind vielfältig. Es ist Flexibilität gefragt, soziale Kompetenz, Belastbarkeit....

Kennen Sie die Momente im Leben, wo Sie sich fragen?

- Wo stehe ich?
- Wohin möchte ich?
- Warum erreiche ich meine Ziele nicht?
- Ich möchte etwas ändern, warum mache ich den ersten Schritt nicht?
- Warum kann ich im Alltag nicht gelassen reagieren?
- Warum kann Ich im Moment mein Potential nicht ausschöpfen?
- Warum reagiere ich in manchen Situationen immer gleich und ärgere mich dann?

Mein Angebot

Sie bringen Ihr Thema und ihr Ziel mit.

Das können im beruflichen Kontext z.B. Erfolg, Anerkennung, Konfliktfähigkeit...und im privaten Kontext z.B. Zufriedenheit, Geborgenheit Zugehörigkeit... sein.

Im Coaching-Prozess können Sie auf verschiedenen Ebenen eine nachhaltige Veränderung für sich bewirken.

Ich begleite Sie in diesem Prozess.

In einem vertrauensvollen Rahmen fokussieren wir ihr Anliegen und besprechen gemeinsam den Ablauf des Coachings.

Coaching,
Yes!





Persönliches:

Ich lebe mit meiner Familie in Düdingen.

Beruflich:

Ich bin seit über 20 Jahren im pädagogischen Bereich tätig.

Meine Neugier auf dem Gebiet der Begleitung von Lern- und Entwicklungsprozessen führte mich zur Ausbildung zum Systemischen Coach und Berater nach dem St. Galler Coaching Modell.



Adresse:

Katrin Schlegel

Praxis Vita

Bahnhofstrasse 11

3186 Düdingen

Tel.

G: 026 493 43 93

P: 026 492 01 07

E-Mail: [Schlegel- vita@sensemail.ch](mailto:Schlegel-vita@sensemail.ch)

Homepage:

www.schlegel.lernwege.ch

Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen.

Wünsche (Werte, Ziele) sind Vorboten von Fähigkeiten.

Johann Wolfgang von Goethe

Systemisches Coaching nach dem St. Galler Coaching-Modell

Coaching?
Warum
für mich?

