

Reif für Coaching?

Coaching ist ein praxisnaher Beratungsprozess, der Sie darin unterstützt, bei persönlichen oder beruflichen Fragestellungen, Veränderungen, Plänen oder Problemen ziel- und ressourcenorientiert Ihre maßgeschneiderte Lösung zu finden.

Coaching ist für alle Menschen geeignet, die ihre Lebenssituation reflektieren oder verändern wollen.

Mögliche Anlässe und Ziele

- Veränderungen und Herausforderungen im Beruf
- Vorbereitung auf eine neue berufliche Rolle oder Aufgabe
- Persönliche oder berufliche Lebensplanung
- In schwierigen Situationen (Krisen, Entscheidungen, Konflikte, Enttäuschungen, Beziehungsprobleme)
- Persönliche Entwicklung in unterschiedlichen Lebensphasen
- Wiederherstellung Ihrer inneren Balance und Gesundheit

Einzelcoaching

findet im vertraulichen Vier-Augen-Gespräch statt. Es umfasst in der Regel zwischen 3 und 10 Sitzungen. Wenn es um ein längerfristiges Projekt geht, auch mehr. Wenn es um eine sehr begrenzte Fragestellung geht, genügt manchmal auch schon eine Sitzung.

Teamcoaching

Mit Teams, Arbeits- oder Projektgruppen arbeite ich je nach Thema oder Problemstellung einen Tag oder auch über einen längeren Zeitraum tage- oder stundenweise.

Termine, Dauer, Ort und Kosten von Einzel- und Teamcoaching werden individuell vereinbart.

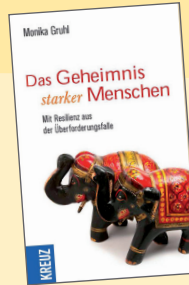
Veröffentlichungen



Das Enneagramm – Strategien für die eigene Entwicklung (Herder Verlag / ISBN 978-3-451-05629-1)



Die Strategie der Stehauf-Menschen. Resilienz – so stärken Sie Ihre inneren Kräfte. (Herder Verlag / ISBN 345129799X)



Monika Gruhl: Das Geheimnis starker Menschen. Mit Resilienz aus der Überforderungsfalle (Kreuz Verlag / ISBN 978-3-451-61062-2)

monika gruhl

Seminare · Coaching · Resilienz

Heger Straße 27/28 · 49074 Osnabrück
Telefon 05 41 / 7 50 90 00

Marderweg 3 · 49401 Damme
Telefon 0 54 91 / 50 37

kontakt@monikagruhl.de

www.monikagruhl.de

www.resilienzzentrum.de

monika gruhl

Seminare · Coaching · Resilienz

Denken Sie

an eine individuelle Beratung,
zeitweilige begleitende Unterstützung

in Fragen

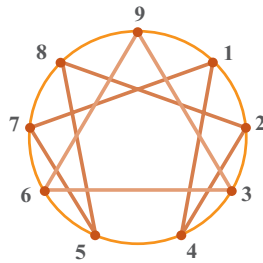
Ihrer persönlichen Lebensgestaltung?
Ihrer beruflichen Situation?
Ihrer Gesundheit?

*Was hinter uns liegt
und was vor uns liegt,
ist relativ unbedeutend
verglichen mit dem,
was in uns liegt.*

RALPH WALDO EMERSON

Das Enneagramm

Das Enneagramm ist ein jahrtausendealtes Modell des menschlichen Verhaltens und der Persönlichkeitsentwicklung. Es geht von 9 grundlegenden Persönlichkeitsstilen aus.



Dabei beschränkt sich das Enneagramm nicht darauf, diese unterschiedlichen Merkmale zu beschreiben. Es zeigt auch, welche Veränderungen der Aufmerksamkeitsrichtung für die Persönlichkeitsentwicklung der verschiedenen Charaktermuster positiv sind und welche Verhaltens- und Denkgewohnheiten eher in eine Sackgasse führen.

Das Enneagramm enthält Antworten auf viele Fragen, die Menschen im beruflichen und privaten Alltag bewegen:

- Wie kann ich mich selbst besser verstehen?
- Warum reagiere ich auf meine Art und Weise?
- Wie kann ich mich mit meinen Licht- und Schattenseiten annehmen?
- In welche Richtung und mit welchen Schritten kann ich mich optimal entwickeln?
- Wie sind die Menschen um mich herum?
- Warum denken und handeln sie so und nicht anders?
- Wieso erlebe ich immer wieder ähnliche Konflikte?
- Wie komme ich mit bestimmten Menschen besser zurecht?

Resilienz

Die Kraft, mit der es Menschen gelingt, Schicksalsschläge, Verluste und Widrigkeiten zu überwinden und sich auf Veränderungen einzustellen, heißt Resilienz.



Resilienz ist die innere Stärke, mit der Menschen Krisen und schwierige Lebenssituationen so meistern, dass sie sogar gestärkt daraus hervorgehen. Darüber hinaus ist Resilienz eine Reserve-Fähigkeit: Sie hilft, uns auf künftige Schwierigkeiten vorzubereiten und aktiviert unser Potenzial für Veränderung und persönliche Entwicklung.

Resilienz brauchen Sie, um sich nicht unterkriegen zu lassen, sondern das Ruder in der Hand zu behalten:

- in Krisen
- bei gravierenden Veränderungen
- bei beruflichen Zielsetzungen
- bei persönlichen Vorhaben

Mit Resilienz

- verkraften Sie Rückschläge und Widrigkeiten ohne sich entmutigen zu lassen
- aktivieren Sie Ihre eigenen Kräfte und wecken Ihre Potenziale
- finden Sie immer wieder zu innerer Balance
- nehmen Sie Ihr Leben in die Hand

Seminare

Neben den Schwerpunktthemen Enneagramm und Resilienz biete ich ein- und mehrtägige **Seminare und Trainings zu folgenden Themen an:**

- » Persönlichkeitsentwicklung
- » Gesundheit, Stressbewältigung & Burnout-Prophylaxe

Ausbildungen und Lehrgänge:

- » Coaching und Personalentwicklung
- » Führungskompetenz
- » Weiterbildung zum Resilienz-Coach
- » Weiterbildung zum/zur Resilienztrainer/in

Gerne entwickle ich mit Ihnen ein auf Ihre speziellen Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.



Monika Gruhl

Dipl.-Sozialpädagogin
Resilienztrainerin und
Resilienzcoach
Coach · Mediatorin
Gesundheitstrainerin
Enneagramm-Beraterin
Psychosynthese-Beraterin
Sachbuch-Autorin

