



AFTER WORK COACHING

WAS IST AFTER-WORK-COACHING?

Mein Name ist Dagmar Konrad, ich bin seit 2003 mit meiner Firma EQ-Consulting als Coach und Trainerin rund um Personalentwicklungsthemen unterwegs. Neue Perspektiven und Zukunftsstrategien mit meinen Klienten zu entwickeln, ist meine Kernkompetenz. Jetzt bringe ich Ihnen einen Trend in den Kölner Raum, der in anderen Regionen bereits Erfolge feiert: After-Work-Coaching. Die Idee ist einfach: Fach- und Führungskräfte, Unternehmer und Selbstständige aus unterschiedlichen Branchen treffen sich unter meiner Moderation in regelmäßigen Abständen abends nach der Arbeit, um in Ruhe und systematisch ihre berufliche Situation zu besprechen und mögliche neue Perspektiven zu entwickeln. Wir vereinbaren gemeinsam, wie der Prozess der Gruppenberatung abläuft. Diskretion ist oberstes Prinzip. Jeder Klient bekommt die Möglichkeit, seine Situation gemeinsam mit den anderen und dem Coach zu reflektieren. Dabei ist die regelmäßige Teilnahme jedes Einzelnen wichtig – wir brauchen Sie nicht nur als Berichtende, sondern auch als Zuhörer und Beitragende.

WER NIMMT AN DEN COACHINGS TEIL?

Berufstätige Menschen mit Anliegen, die viele Professionals betreffen. In meinen Beratungen und Seminaren erlebe ich etwa Fach- und Führungskräfte, die an ihrem Arbeitsplatz den vollen Einsatz bringen und dabei lediglich mit ihren Kollegen oder Mitarbeitern Umgang haben. Sie können abends nicht „abschalten“, manche sind ausgebrannt und drehen sich, ohne voranzukommen, um die eigene Achse. Oder andere, die unter Konflikten am Arbeitsplatz leiden, sehen keine Lösung. Von vielen dieser Klienten höre ich oft, dass sie sich wünschen, ihre berufliche Situation mit externen Berufstätigen betrachten zu können. Die Frage „Geht es den anderen wie mir?“ beschäftigt sie. EQ-Consulting und After-Work-Coaching ist die Möglichkeit, solche und andere Anliegen zu klären.

WAS BRINGT AFTER-WORK-COACHING?

- **Neue Perspektiven:** Der Coach und die Gesprächsrunde geben Ihnen für Ihr berufsbezogenes Anliegen Anregungen und Input.
- **Erweiterte Blickwinkel:** Einblicke gewinnen in andere Erfahrungswelten
- **Netzwerke:** Das Coaching ist branchenübergreifend – Sie können nebenbei berufliche Kontakte knüpfen
- **Entlastung des Privatlebens:** Der Arbeitsstress kommt nicht mit nach Hause
- Sinnvoll verbrachte **Zeit**

WIE LÄUFT DAS COACHING AB?

Wir treffen uns jeden zweiten Donnerstag im Monat abends für 3 Stunden bei EQ-Consulting. Die Coaching-Gruppe besteht aus max. 6 Teilnehmer/-innen, von denen jede/r ein Thema einbringen kann. Beginn 13.01.2011, 18.30 - 21.30 Uhr. Das After-Work-Coaching dauert sechs Monate zu einem Preis von 49,- Euro pro Termin, zahlbar für 6 Termine bei Anmeldung also insgesamt 294,- Euro zzgl. MwSt. Anmeldung und Rückfragen unter o.g. Kontaktdaten.

WORÜBER WIRD GESPROCHEN?

Wie finde ich mehr Zeit für mich und meine persönlichen Bedürfnisse? Wie manage ich meine/n Chef/in? Wie geht eine gesunde Work-Life-Balance? Wie wirke ich auf andere/Präsentation der eigenen Person? Was ist für mich ein erfülltes Leben? Sich selbst und andere motivieren...Standortbestimmung...Selbst- und Zeitmanagement... Lebens- und Karriereziele erkennen, planen und umsetzen...Konflikte mit Vorgesetzten und Kollegen bearbeiten u.v.m