



Arbeitspsychologisches Coaching

Nichts unterstützt Menschen, bei persönlichen Herausforderungen und in ihrer Weiterentwicklung, so effektiv und unmittelbar wie Coaching. Als Arbeits- und Organisationspsychologin begleite ich Mitarbeitende und Führungskräfte in solchen Phasen. Punktgenau und individuell arbeiten wird an den konkreten Themen. Dabei werden gemeinsam Dinge in Bewegung gesetzt und Lösungen gefunden, die persönliche Entwicklung bewirken. Integrität und Wertschätzung für die individuellen Herausforderungen sind dabei wichtige Grundhaltungen. Ein Perspektivenwechsel hilft die Dinge von einer anderen Seite zu betrachten und so Veränderungen anzustoßen.

Beispiele für Themen eines arbeitspsychologischen Coachings

- 1) **Resilienz:** Eine hohe Arbeitsbelastung und permanenter Stress sollen in Einklang mit dem Erhalt der körperlichen & geistigen Gesundheit gebracht werden.
- 2) **Persönliche Entwicklung & Karriereplanung:** Selbstreflexion, Erkennen von Stärken und persönlichen Lernpotenzialen sollen helfen die berufliche Zukunft zu gestalten.
- 3) **Wechsel in eine neue Rolle:** Unterstützung bei der Übernahme einer neuen Funktion im Unternehmen.
- 4) **Konfliktlösungen:** Unterstützung bei der Lösung von Konflikten mit KollegInnen oder der Führungskraft.
- 5) **Schwierige Phasen und Krisen:** Gemeinsam statt einsam. Durch eine professionelle Begleitung besser durch schwierige Zeiten kommen.
- 6)

Ablauf eines arbeitspsychologischen Coachings

Der Ablauf und die Dauer arbeitspsychologischer Coachings gestaltet sich immer sehr individuell. Hier die wichtigsten Rahmenbedingungen zusammengefasst:

Remote & Face to face: Die Entscheidung, ob die arbeitspsychologischen Coaching persönlich oder via Telefon oder Videocall stattfinden, entscheidet der Mitarbeitende/die Führungskraft. Beides hat Vor- & Nachteile – je nachdem womit man sich wohler fühlt. Mein Büro bzw. die Praxis befindet sich in 1060 Wien nahe der U6. Nach Absprache komme ich auch ins Unternehmen.

Coaching on demand & ohne vertragliche Bindung: Im Rahmen unserer Zusammenarbeit gibt es keine Verpflichtung für die Inanspruchnahme einer bestimmten Anzahl arbeitspsychologischer Coachings. Es werden ausschließlich konsumierte Stunden verrechnet. Die geleisteten Einheiten können im Rahmen der gesetzlichen Anforderungen des AschG angerechnet werden.

Jederzeit da & erreichbar: Schwierige Situationen kündigen sich oft nicht lange vorher an, sondern kommen überraschend. Daher bin ich da, wenn ich gebraucht werde. Ich bin jederzeit für via Telefon, SMS oder Mail erreichbar.