

---

# ● ● ● Individuelles Coaching (ICF) auf Distanz: Beschrieb ●

Coaching ist ein Ansatz, der sich auf ein zu erreichendes Ziel oder ein zu lösendes Problem konzentriert, das in einem Mandat definiert wird. Ein personalisierter Ansatz mit mehreren Treffen unterstützt die begleiteten Personen darin, zu reflektieren und sich ihres Potenzials bewusst zu werden. Der Ansatz erfordert Selbstverantwortung in dem Sinne, dass die Lösungen und Massnahmen von der gecoachten Person ausgehen und sie die Umsetzung selber an die Hand nimmt.

## **Individuelles Coaching**

Professionelle Begleitung einer Person, um die Situation zu diagnostizieren und Optionen zu finden, die den Werten und Motivationen der Person, ihren potenziellen Fähigkeiten und ihrem Kontext entsprechen.

### **Ziele**

- Standortbestimmung
- Suchen und Benennen der Motivationen, Werte und des Potenzials
- Mobilisierung aller eigenen Ressourcen
- Finden und Umsetzen eigener Lösungen

### **Methode**

- Den Rahmen festlegen
- Den Vertrag aufsetzen
- Ziele der Begleitung festlegen

### **Modalitäten**

Treffen in den Räumlichkeiten von effe

### **Dauer**

Anzahl Treffen wird nach Bedarf ausgehandelt

### **Coaches**

Mitarbeitende von effe, ICF geschult

### **Preise**

- CHF 160.- pro Stunde für Privatpersonen
- CHF 190.- pro Stunde für Einzelpersonen (Preis für Institutionen, Firmen, RAV)