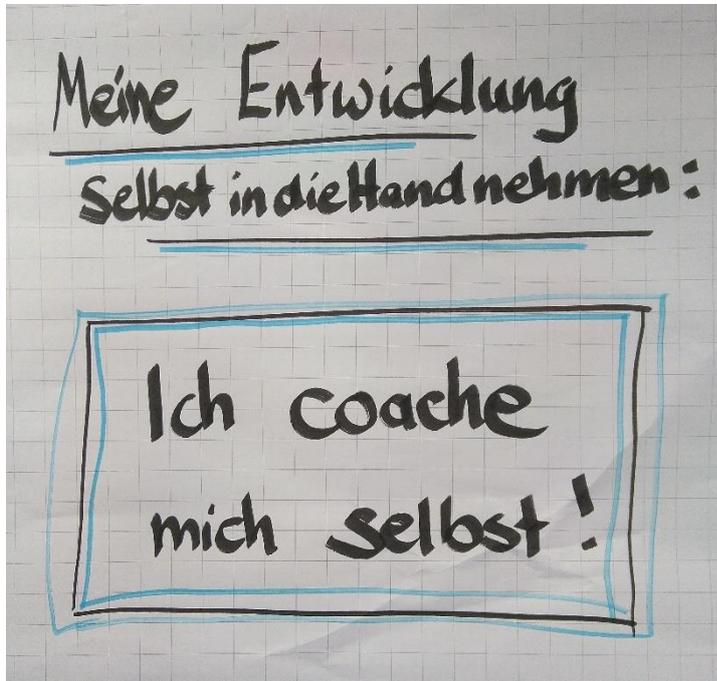


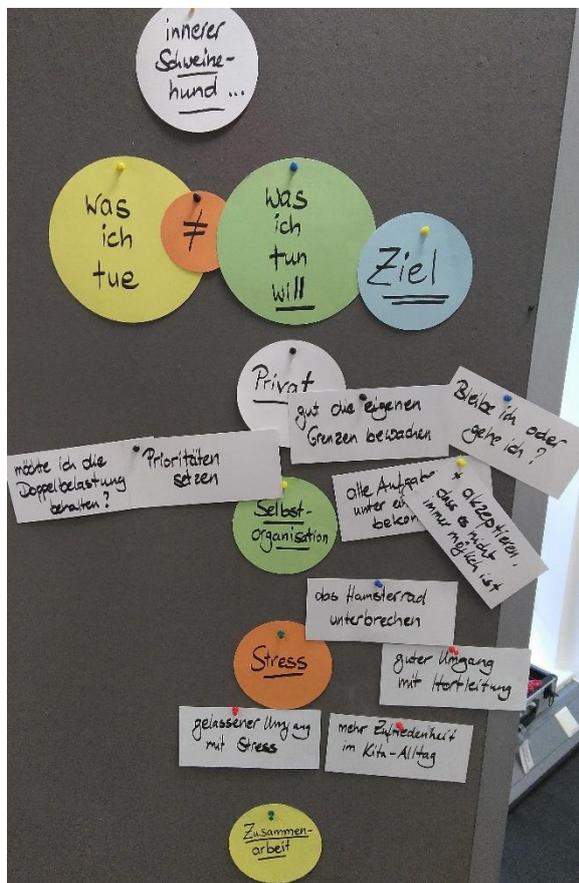
Fotodokumentation der Fortbildung "Selbstcoaching für pädagogische Fachkräfte"

CEB Merzig, 25. Oktober 2019

Susanne Kühn



Coachingziele formulieren:



- so SMART wie möglich!
- so klein und realisierbar wie möglich!
- aktiv, also: das beschreiben, was Sie tun wollen!

Problemanalyse

Was genau ist unstimmig?

Ausgangslage Was fühle ich?

Symptome

Was denke ich?

Konkreter Anlass?

innere Bilder, Vorstellungen
Assoziation

Wurzel des Problems

Problemanalyse

Was genau ist unstimmig?

Ausgangslage Was fühle ich?

Symptome

Was denke ich?

Konkreter Anlass?

innere Bilder, Vorstellungen
Assoziation

Wurzel des Problems

→ weniger Zeit mit Kindern

gehetzt, erschwert, keine Freude unzufrieden

- mehr Aufgaben
- schwieriger
- stressiger

die Kaufgabe kommt zu kurz
Einschränkung
Hemmung

Schönes bleibt auf der Strecke

• Fremdbestimmung

unbeschriftet

Das Ziel formulieren und überprüfen

So will ich das!

JA!

Genau!

Das will ich erreichen!

Damit werde ich glücklicher und zufriedener!

Das ist mein Ziel!

Was ich tue ≠ Was ich tun will **Ziel**

Privat gut die eigenen Grenzen bewachen

Bürozeiten nutzen und To-do-Listen

Selbstorganisation

Druck aus der Situation nehmen

Wie spreche ich mit der Fortleitung - gemeinsam mit Team!

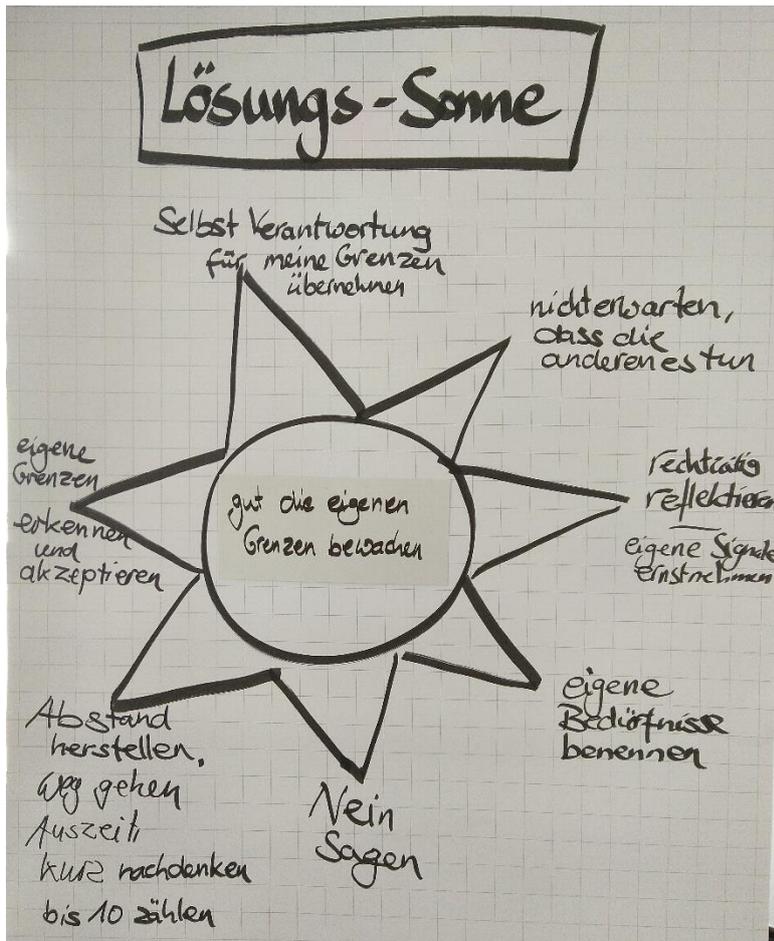
Stress

Weg finden, gesund in die Rente zu gehen

Lösung für den Konflikt finden

- Prioritäten setzen
- realistische Planung

Wie finde ich einen besseren Umgang mit äußeren Anforderungen?



Lösung + Strategie

Was genau werde ich ändern?

Was werden andere davon merken?

Was könnte mich behindern?