

Coaching für berufserfahrene Menschen

Sie sind über 45 Jahre alt, blicken auf reiche Berufserfahrung zurück und finden sich jetzt in einer Situation wieder, wo sie **„alles hinwerfen“** wollen oder sich sagen **„so kann und will ich nicht mehr weiter arbeiten“**.

Ihnen fehlen im jetzigen Job attraktive berufliche Perspektiven, die Anerkennung Ihrer Leistung oder die Wertschätzung für Ihre Person. Die Veränderungen in Ihrem Arbeitsumfeld vermitteln Ihnen das Gefühl, nicht mehr richtig dazu zu gehören, was einst funktionierte, scheint nicht mehr erfolgreich zu sein. Sie verlieren zunehmend die Freude an Ihrem beruflichen Tun, die Verunsicherung steigt.

Als Alternativen denken Sie vielleicht an Jobwechsel, Arbeitszeitreduktion, Sabbatical oder Selbständigkeit.

Bevor Sie eine allzu rasche Entscheidung treffen, die Ihnen später vielleicht Leid tut, sollten Sie in einem Coaching Ihre Möglichkeiten und Perspektiven sorgfältig ausloten. Denn viele Menschen finden sich nach einer überstürzten Jobentscheidung in einer prekären Situation wieder.

Was Coaching Ihnen in dieser Situation bringen kann:

- in einer vertrauensvollen Atmosphäre Ihr „Herz ausschütten“
- das „Älterwerden“ reflektieren und einen angemessenen Zugang finden
- die aktuelle Situation analysieren und realistisch einschätzen
- Ihre Wahrnehmung schärfen
- die Situation aus der Sicht der anderen Beteiligten betrachten
- psychologische Zusammenhänge erkennen und verstehen
- Ihre Haltung/Ihr Verhalten überprüfen und ggf. verändern
- praxiserprobte Werkzeuge und Methoden anwenden
- kritische Gespräche vorbereiten, durchführen und reflektieren
- Stärken, Schwächen, verschüttete Talente und Wünsche aufspüren
- alternative Szenarien entwickeln und umsetzen
- Ihren Handlungsspielraum erweitern
- neue Perspektiven entwickeln

Ihr Coach:

Mag. Christine Kneschar, Beraterin, Altersforscherin, Coach:

Psychologin mit betriebswirtschaftlichem Hintergrund und langjähriger Erfahrung als Personalentwicklerin und Führungskraft in internationalen Unternehmen sowie als selbständige Beraterin. Feldkompetenz u.a. in Industrie, IT, Wissensorganisationen und Gesundheitswesen. Die vielseitigen beruflichen Erfahrungen gepaart mit Erkenntnissen aus der Altersforschung sowie die eigene Lebenserfahrung prägen einen respektvollen und pragmatischen Coachingansatz.