

Immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel

www.rienesl-coaching.de

Manchmal kommen wir an einen Punkt, an dem scheinbar nichts mehr geht – beruflich, privat, persönlich.

Dann hilft es, sich mit einer unabhängigen Person auszutauschen, um wieder eine Handbreit Wasser unterm Kiel zu haben.



- **Coaching**
- **Bewerbungstraining**
- **Kommunikationstraining**

Wobei darf ich Ihnen helfen?

Monika Rienesl
Personal-Coach (IHK)

Büro:
Eichendorffstr. 3
40474 Düsseldorf

Mobil +49 (0) 1573 / 9544174
kontakt@rienesl-coaching.de
www.rienesl-coaching.de

Termine nach Vereinbarung

Mögliche Themen im Einzelcoaching

- Work-Life-Balance
- Entscheidungsfindung
- Konflikt
- Spannungen im Team
- Klärung einer Beziehung
- Burn-Out

Im Einzelcoaching ist es das Ziel, Blickwinkel zu ändern und Blockaden zu lösen. So können Sie Ressourcen entwickeln, um neue Wege zu gehen.

Mit individueller Beratung und persönlichem Feedback finden Sie Lösungen von Konflikten, Beziehungsklärung, Klärung persönlicher Wünsche und Visionen sowie Entwicklung im privaten und beruflichen Bereich.



Mögliche Themen im Bewerbungstraining

- Berufliche Neuorientierung
- Berufswahl
- Wiedereinsteiger
- Bewerbungsunterlagen
- Vorstellungsgespräch

Im Bewerbungstraining erhalten Sie wertvolle Hinweise und viel praktisches Training.

Individuell auf Sie abgestimmt entstehen überzeugende Bewerbungen und eine optimale Vorbereitung auf Ihr Vorstellungsgespräch. Mit praktischen Übungen und Videofeedback.



Mögliche Themen im Kommunikationstraining

- Gesprächsführung
- Präsentation
- Besprechung
- Persönliche Wirkung
- Inhaltliche Verständlichkeit

Ein Kommunikationstraining unterstützt Sie in der Weiterentwicklung Ihrer kommunikativen Fähigkeiten.

Ziel ist es, Ihnen konkrete Hinweise für Ihr Kommunikationsverhalten in alltäglichen und beruflichen Situationen zu geben - einfach nachvollziehbar und leicht anwendbar. Deshalb wird erklärt, diskutiert und viel geübt – auch mit Videofeedback.



Wissenwertes über meine Arbeit

Monika Rienesl
Coaching



Ablauf

Bei einem kostenfreien Ersttelefonat bespreche ich mit Ihnen Ihr Anliegen und Ihre Erwartungen. Gemeinsam legen wir dann die Rahmenbedingungen für unsere Zusammenarbeit fest.

Ethik

Ich erkenne die ethischen Standards der International Coaching Federation (ICF) und den Ethik-Kodex von Deutscher Bundesverband Coaching e.V. (DBVC) an.

Methoden

Ich verwende unter anderem folgende Coaching-Tools:

Systemvisualisierung, Inneres Team,
Rollenspiel, Karriereanalyse, Stärkenanalyse,
Fragetechniken, Ressourcenorientierte Beratung,
Feedbackgespräch, Videofeedback.

Mein persönlicher Kernsatz lautet:

Ich will Menschen und Organisationen bewegen, Neues zu denken und Zukunft zu entwerfen.

Ich bin davon überzeugt, dass sich die Zukunft von der Vergangenheit unterscheidet und dass diese Zukunft positiv gestaltet werden kann.

Eben immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre



Monika Rienesl
Personal-Coach (IHK)

Büro:
Eichendorffstr. 3
40474 Düsseldorf

Mobil +49 (0) 1573 / 9544174
kontakt@rienesl-coaching.de
www.rienesl-coaching.de

Termine nach Vereinbarung