

# Lebensphasen des Menschen im Coaching

Lebensereignisse und Wendepunkte erkennen  
– persönliches Wachstum ermöglichen

Leitung: Erika Bergner

Besondere Ereignisse und Wendepunkte im Leben sind normal und spielen im Coaching und auch in der Personalentwicklung oft eine untergeordnete Rolle. Im beruflichen Alltag können sie sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken. Als Coach oder als Personalentwickler/in sollten wir diese Themen erkennen.

Wir schauen bewusst hin, indem wir entsprechende Konzepte vertiefen und anwenden: Wie könnten Lebensphasen im Arbeitsalltag einfließen? Wie kann mit unterschiedlichen Energieniveaus umgegangen werden? etc.

31.05. bis 01.06.2018



Trigon Lenzburg  
Bahnhofstrasse 3  
5600 Lenzburg, Schweiz  
T: +41 (62) 824 08 50  
F: +41 (316) 40 36 10  
graz-lenzburg@trigon.at  
www.trigon-suisse.ch, www.coaching.at

 **Trigon** | ACADEMY  
Entwicklungsberatung



## Ziele und Zielgruppen

Besondere Ereignisse und Wendepunkte im Leben sind normal, spielen aber im Business Coaching oft eine untergeordnete Rolle. Die Teilnehmenden lernen in diesem Workshop auf die feinen Signale der hinter bzw. neben den beruflichen Fragestellungen liegenden Themen zu hören. Sie erkennen Wege zur Integration von Lebensereignissen und Wendepunkten in die eigene Arbeit, die persönliches Wachstum sowohl für die Teilnehmenden als auch für die Coaching-KundInnen beinhalten.

Dieser Workshop richtet sich an Coachs und Personalentwicklerinnen und Personalentwickler (Personalreferentinnen und -referenten).

## Inhalte und Methoden

KundInnen kommen mit Themen aus der beruflichen Alltagsroutine ins Coaching: beispielsweise Fragen rund um das Führungsverhalten oder Führungsaufgaben, Fragen zur Beziehungsgestaltung, Karrierefragen oder Aspekte zur Arbeitsorganisation und zum Selbstmanagement etc. Themen zu Stress und Lebensbalance nehmen zu. Hinter diesen Fragen liegen meist komplexere, sich schnell wandelnde, unklare Themen, die alle Lebensfelder betreffen.

Beim Hinhören jenseits der Worte geht es immer auch um Fragen des persönlichen Wachstums. Vorerst ist diese Welt im Business-Coaching „unsichtbar“. Der Coach kann dem Coachee dabei helfen, Unsichtbares sichtbar zu machen, um zu nachhaltigeren Entwicklungsschritten zu kommen. Als Coach gilt es, Lebensenergien und -rhythmen, Lebensereignisse und Wendepunkte zu erkennen. Die Art wie der Coach zuhört, Ziele klärt und Fragen dazu stellt, gibt Sicherheit und fördert das Vertrauen. Erst dann entsteht der Raum für die Öffnung auf der intrapersonalen Ebene.

Kerninhalte sind das Konzept der Lebensphasen, der Lebensbalance und der Salutogenese. Es wird an Beispielen des eigenen Lebens gearbeitet, die mit der Coaching-Praxis verbunden werden. Die Teilnehmenden lernen die Beziehung des Coachees zu seinen Zielen neu zu gestalten. Durch Präsenz und drei Ebenen des Zuhörens wird der Aufbau von Vertrauen gestärkt. Sie erfahren und üben Methoden, die für die Arbeit an diesen Themen und das persönliche Wachstum hilfreich sind. An den Themen der Lebensbalance und den Lebensphasen suchen und üben wir neue Wege. Damit erweitern wir Handlungsalternativen für ein „lebensphasengerechtes“ Coaching.

Zum Einsatz kommen: Methoden zur Stärkung der Präsenz und der Empathie • die Arbeit mit dem Phasenmodell und biographischen Elementen • in Bezug zu unterschiedlichen Lebensfeldern und ein Vorgehensmodell der Zielfindung jenseits der sichtbaren Welt.

Methoden: Kurzinputs • Gruppenarbeiten • Selbstreflexion • Rollengespräche

# Weiterbildung

Dieses Seminar stellt eine kontinuierliche Weiterbildung im Sinn der Coaching-Verbände und der ISO-Zertifizierung dar. 12 Arbeitseinheiten à 60 Minuten – das entspricht 16 Arbeitseinheiten à 45 Minuten – können dafür angerechnet werden.

## Trainerin



**Erika Bergner, MAS PHSG, Uster (CH)**

Trigon Entwicklungsberatung

Professional Certified Coach PCC der International Coachfederation ICF, zertifiziert nach ISO 17024. Dipl. Organisationsberaterin, Supervisorin und Coach BSO. Mediatorin SDM-FSM. Dipl. Erwachsenenbildnerin FH. Seit 1991 Unternehmerin, arbeitet als Organisationsentwicklerin in der Begleitung von Mensch und Organisation. Seit 2007 Trigon Gesellschafterin. Lebt in Uster, Schweiz. Freizeit: Natur und Kultur im weitesten Sinne.

**Arbeitsschwerpunkte:** Leiterin des Trigon Coaching-Zertifikatslehrganges in der Schweiz, Trainerin an der Universität in Tiflis, Georgien. Gestaltung und Begleitung von lebensphasengerechten Entwicklungsprozessen, Konfliktmanagement und Mediation, Team- und Führungcoaching, Gesundheitsförderung und Stressmanagement.

## Trigon Entwicklungsberatung

Trigon ist ein europaweit tätiges Beratungsunternehmen für Organisations- und marktwirksame Unternehmensentwicklung, Personalentwicklung und Qualifizierung, Coaching, Konfliktmanagement und Mediation, Mitarbeiter- und Kundenbefragungen mit Büros in Graz, Klagenfurt, Lenzburg (CH), München und Wien. Ausführliche Informationen unter [www.trigon-suisse.ch](http://www.trigon-suisse.ch) und unter [www.coaching.at](http://www.coaching.at).



Trigon Graz Lenzburg ist Ö-Cert zertifiziert.

Die Weiterbildungsveranstaltungen von Trigon Graz Lenzburg tragen das EBQ Gütesiegel für Qualität in der Erwachsenenbildung.

## Veranstaltungsort

EPI Park, Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich, Schweiz, T: +41 (44) 387 61 11, [www.epipark.ch](http://www.epipark.ch)

## Information und Buchung

Trigon Entwicklungsberatung, Zweigniederlassung Lenzburg (CH), Kontakt: Andrea Polzhofer  
T: +41 (62) 824 08 50, T: +43 (316) 40 32 51, [graz-lenzburg@trigon.at](mailto:graz-lenzburg@trigon.at), [www.trigon-suisse.ch](http://www.trigon-suisse.ch)

Für Ihre Buchung verwenden Sie bitte die nächste Seite.

# Buchung „Lebensphasen des Menschen im Coaching“

Bitte diese Seite ausfüllen und an die Veranstalterin mailen / senden / faxen:

Trigon Entwicklungsberatung für Mensch und Organisation reg.Gen.m.b.H., Graz (AT),  
Zweigniederlassung Lenzburg (CH), Bahnhofstrasse 3, 5600 Lenzburg, Schweiz,  
F: +43 (316) 40 36 10, graz-lenzburg@trigon.at



**Oder online buchen** über den Link bzw. QR-Code: [>> zur Online-Buchung](#)

Ich buche verbindlich und kostenpflichtig:

**Termin:** Do, 31.05.2018, 10.00 Uhr bis Fr, 01.06.2018, ca. 17.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** EPI Park, Bleulerstrasse 60, 8008 Zürich, Schweiz, [www.epipark.ch](http://www.epipark.ch)

**Leitung:** Erika Bergner

## Kosten und Stornobedingungen

CHF 650 bei Buchung bis zum 15.03.2018 – „Frühbuchungs-Preis“.

CHF 780 bei Buchung nach dem 15.03.2018.

Dieser Betrag inkludiert sämtliche Arbeitsunterlagen und Fotoprotokolle.

Für Teilnehmende mit geringem Einkommen und Vermögen sind 10% der Plätze reserviert. Diese können eine Ermäßigung beantragen, die individuell mit der Seminarleitung auszuhandeln ist.

Zusätzlich wird Ihnen eine Pauschale für den Veranstaltungsort (2 Pausen, Nutzung Infrastruktur) von ca. CHF 72 pro Tag in Rechnung gestellt.

Bei Stornierung innerhalb von 3 Monaten vor Beginn werden CHF 120 für die Bearbeitung verrechnet. Bei Stornierung innerhalb eines Monats vor Beginn werden 100% des Teilnahmebetrages verrechnet. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme geeignete Person genannt wird. Eventuelle Stornokosten des Hotels sind von dem/der Teilnehmer/in zu bezahlen.

## Absender/in

Teilnehmer/in (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort (privat)
Telefon (privat)	Fax (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Fax (Firma)	E-Mail (Firma)
<b>Für die Rechnungslegung:</b> Rechnung ausstellen auf <input type="radio"/> Privat <input type="radio"/> Firma <input type="radio"/> andere Rechnungsadresse, und zwar:		
Die Originalrechnung wird elektronisch versendet an → bitte E-Mail angeben:		
Einlösung weiterbildungsgutschein.ch Betrag	Gutschein-Code	

Ich buche verbindlich und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen, sowie die AGB mit Informationen über das Rücktrittsrecht für Verbraucher/innen, die auf [www.trigon-suisse.ch](http://www.trigon-suisse.ch) publiziert sind.

Datum / Unterschrift der Teilnehmer/in

Firmenmäßige Fertigung (Stempel und Unterschrift)  
bei Rechnungslegung an die Firma