

Coaching für persönliche & berufliche Herausforderungen

Coaching Konzept



LUISA ELSESSER - YOGA & COACHING

A decorative white line with two orange circles, one at the top left and one at the bottom right, framing the central text.

Mein Mission im Coaching ist:

Mach's dir leicht.
Bring den Ball ins Rollen.



Mein Coaching Verständnis

Im Coaching steht für mich die **Lösung** im Vordergrund, die darauf abzielt ein **definiertes Ziel** zu erreichen. Im Coaching führe ich meine Klienten **durch einen Prozess**, der sie darin unterstützt, für ihre individuelle Situation eine Lösung zu finden.

Zielorientiert

Wertschätzend

Professionell

Mit Leichtigkeit

Meine Haltung & Menschenbild



Positive Absicht hinter jedem Verhalten

Ich bin davon überzeugt, dass jedes Verhalten eine positive Absicht verfolgt, auch wenn es auf den ersten Blick problematisch erscheint.



Coachee als Lösungsexperte

Ich vertraue darauf, dass meine Klienten alle Möglichkeiten in sich tragen. Meine Rolle ist es, sie durch einen unterstützenden Prozess zu führen.



Prozessorientierung vs. Erfolgsversprechen

Jeder Coachingprozess ist individuell, weshalb ich keine konkreten Ergebnisse verspreche. Denn das spricht gegen meinen Wert der Selbstverantwortung.

Für wen ist die Coaching Begleitung?



Die Coaching Begleitung richtet sich an **Führungskräfte, Projektleitende oder Fachkräfte**, die Unterstützung bei der **Bewältigung von Stress und Überforderung** in herausfordernden, beruflichen Situationen suchen.

**Stressmanagement
& Resilienz**

**Persönlichkeit &
Potenzial**

**Konflikte &
Krisen**

Was sind mögliche Themen im Coaching?



- **Stress und Überlastung:** Sie fühlen sich gestresst, überfordert und erschöpft?
- **Rollenabgrenzung:** Sie möchten sich besser abgrenzen und ihre eigene Rolle und Wirkung reflektieren?
- **Entscheidungsfindung:** Sie sind in einer festgefahrenen Situation und müssen eine Entscheidung treffen?
- **Konflikt:** Ihnen liegt ein Konflikt schwer im Magen?
- **Unzufriedenheit:** Sie spüren, irgendetwas passt gerade nicht und möchten Ihre Rolle / Leben neu gestalten?

Über mich - Kompetenzen & Erfahrungen

Ausbildungsweg

- 2011 - 2014 - B.Eng. Wirtschaftsingenieurwesen (DHBW Stuttgart)
- 2014 - 2017 - M.Sc. Technologie- & managementorientierte BWL (TUM)

Professionelle Ausbildungen & Zertifikate

- Systemisches Business Coaching bei Kröberkom (Steinbeis, dvct, NLP Master Coach)
- DVNLP Practitioner und Master bei Landsiedel Seminare
- Change Management Qualifikation bei clarté
- Ausgebildete Agile Organisationsentwicklerin bei Judith Andresen
- Zertifizierte Scrum Masterin bei scrum.org (PSM I / PSPO I / PAL I)
- 500h AYA Yogaausbildung inkl. Zertifizierung beim GKV-Spitzenverband

Referenzen

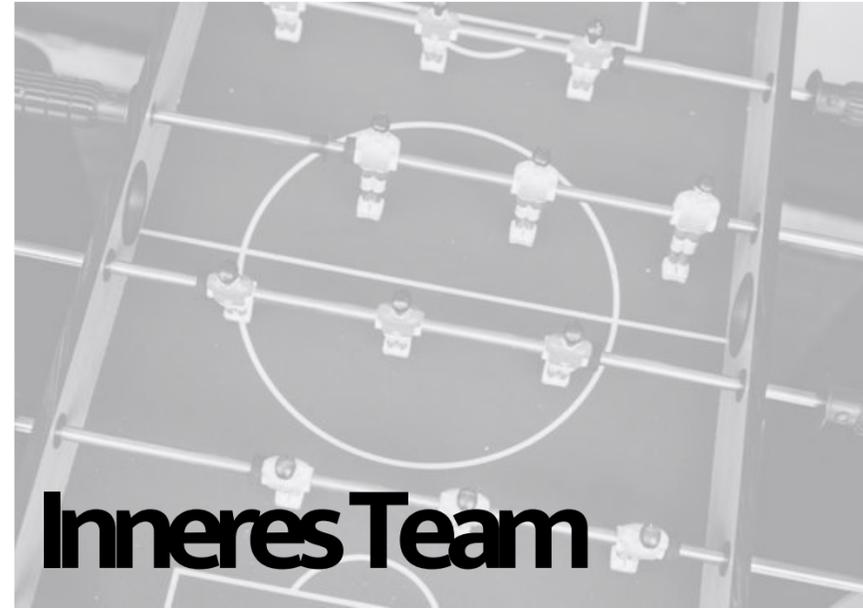
- Seit 2018 - Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach mit Fokus auf (Agiles) Coaching, Transformationen und Organisationsentwicklung
- Seit 2020 - Selbstständig als Yogalehrerin und Coach



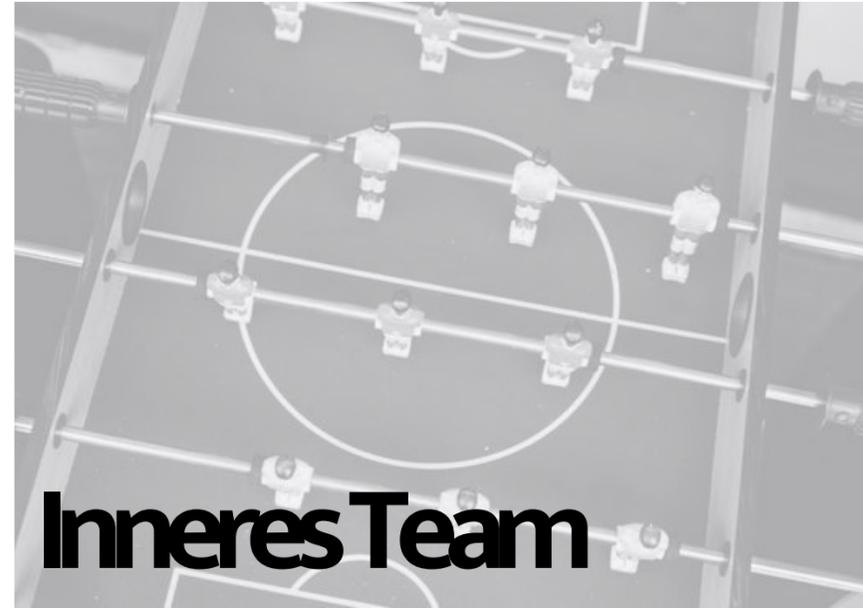
- Auszug der eingesetzten Coaching Methoden

Ziel & Auftragsklärung

Systemische Fragen



Inneres Team



Achtsamkeit



Aufstellung



Lösungsfokussiertes Coaching



Coaching Prozess - Wie kommt der Ball ins Rollen?

1

Auftragsklärung (15 min)

Wir besprechen das Anliegen, mit dem Sie ins Coaching kommen, halten fest, woran Sie die Wirkung des Coachings erkennen und gleichen Erwartungen an das Coaching ab.

2

1:1 Coaching Sessions (1 - 2 h)

Wir arbeiten an dem Thema und Ziel, die Ihnen besonders wichtig sind. Ich als Coach steuere dabei durch den Prozesse und setze durch Fragen, Bilder oder andere Interventionen Impulse.

3

Wirksamkeits-Check

Wir bleiben im Kontakt, wie sich Ihr Anliegen verändert hat. Bei Bedarf vereinbaren wir gerne eine weitere Session. Mir ist Freiwilligkeit wichtig - es gibt keine Mindestanzahl an Coachings.

Mein Angebot - Coaching

1:1 Coachings in Unternehmen

Ort: Vor Ort oder Online

Über LEITWERK Consulting

1:1 Coachings für Privatpersonen

Ort: Vor Ort oder Online

Honorar: 120 € / 60 min

Coaching & Yoga Retreat

... noch in Planung :) ...

Umgang mit Absagen, Zahlungsregelungen, und Verschwiegenheit

Absagen sollten mindestens 24 Stunden im Voraus erfolgen, andernfalls wird die Sitzung berechnet. Die Zahlung erfolgt nach jeder Sitzung per Überweisung oder Lastschrift innerhalb von 14 Tagen. Als Coach verpflichte ich mich zur strikten Verschwiegenheit, alle Inhalte des Coachings werden absolut vertraulich behandelt.

Das ist noch gut zu wissen...

→ Grundlagen für ein Coaching

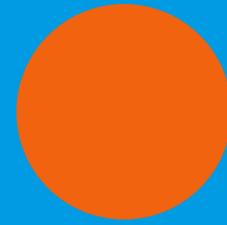
Gegenseitiges Vertrauen und Offenheit sind die Grundlage einer gelungenen Zusammenarbeit. Diese bieten den Rahmen, in dem Sie sich selbst reflektieren und ehrlich mit Ihren Themen auseinandersetzen.

→ Ausschlusskriterien

Coaching ist nicht geeignet für Personen mit akuten psychischen Erkrankungen oder schweren emotionalen Krisen, die einer therapeutischen Behandlung bedürfen.

→ Verantwortungsübernahme

Ich erwarte von meinen Klienten, dass sie Verantwortung für ihre Fortschritte und Entscheidungen übernehmen. Ich übernehme als Coach die Verantwortung für einen unterstützenden Rahmen.



Interesse?

Gemeinsam bringen wir den Ball ins Rollen. Ich beantworte offene Fragen gerne! Kontaktieren Sie mich :)

Luisa Elsesser

Brucker Straße 30a | 82205 Gilching

Mail: hello@luisa-elsesser.de

Mobil: 0151 15545788



LUISA ELSESSER - YOGA & COACHING