



Ulrike Schädler Türler

## Coaching bei weg&wandel

*Was können Sie von einem Coaching bei mir erwarten?*

Ein ehrliches Interesse an Ihren Fragen und Themen, Wertschätzung und Empathie für Sie als Person und die Orientierung an Ihren Ressourcen, um in der gemeinsamen Arbeit Antworten zu finden und Lösungen zu erarbeiten, welche Sie in Ihrer aktuellen Berufs- und Lebenssituation unterstützen und weiterbringen. Als Gesprächspartnerin öffne ich dazu den Raum, arbeite je nach Auftrag mit unterschiedlichen Methoden, jeweils individuell abgestimmt auf Sie und Ihre Bedürfnisse.

*Wie gliedert sich der Coaching-Prozess normalerweise?*



*Welches sind die Schwerpunkte in meiner Coaching-Arbeit?*

### Privat und Beruf

- Unterstützung in Veränderungs- und Entscheidungsprozessen
- Berufliche Standortbestimmung und (Neu-)Orientierung
- Evaluation der Kompetenzen, Potentialentwicklung
- Selbstmanagement und Motivation
- Entwickeln neuer Ideen und Perspektiven

### Persönlichkeit und Bewusstsein

- Reflektion Sinnhaftigkeit und Werte, Rollen und Aufgaben
- Erkennen und Klären von Konflikten
- Lösen von Blockaden und Glaubenssätzen
- Wahrnehmen der eigenen Sehnsüchte, Wünsche und entsprechende Neu-Ausrichtung
- Entwickeln von Wachheit, Achtsamkeit und Präsenz im Alltag

## **Gesundheit**

(bei Bedarf in Zusammenarbeit mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt)

- Unterstützung für den Erhalt oder die Wiedergewinnung der Lebensbalance
- Erkennen von Stressauslösern und Ausrichtung an gesundheitsförderndem Verhalten
- Erkennen und Entwickeln der eigenen Köperrhythmen
- Erarbeitung von individuellen Ernährungs-, Bewegungs- und Entspannungsplänen
- Motivation zur Umsetzung von Therapiezielen

## **Arbeitsbewältigung**

- Ganzheitliche Standort-Analyse unter Einbezug der Aspekte Gesundheit, Kompetenzen, Werte und Kommunikation sowie Arbeitsorganisation
- Durchführung der ab-Coachings
- Erstellen des Workability-Index für das Unternehmen und die Mitarbeitenden
- Individuelle und unternehmensbasierte Erarbeitung von nachhaltigen Optimierungen
- Überprüfung der Wirkung der umgesetzten Massnahmen

### **Ihr Nutzen**

- ❖ Aufzeigen von möglichen Lösungswegen und Klarheit zur Entscheidungsfindung
- ❖ Erkennen von Handlungsoptionen
- ❖ Erlernen von individuellen Verhaltensstrategien
- ❖ Motivation zur Umsetzung von Verhaltensänderungen

*Welchen Hintergrund bringe ich für die Coaching-Arbeit mit?*

Eidg. Dipl. Werbeleiterin. Langjährige Fach- und Führungserfahrung in den Bereichen Marketing, Kommunikation und Bildung. Seit 2007 selbständig in eigener Praxis als Coach und Seminarleiterin. Zusatzausbildungen in Erwachsenenbildung, Systemischen und Spirituellen Coaching, Logosynthese, sowie zur Meditations- und zur Kreistanzleiterin.

*Wie lange dauert eine Coaching-Begleitung? Wie hoch sind die Kosten? Wo finden die Sitzungen statt?*

Je nach Aufgabenstellung dauert ein Coaching zwischen 3 und 6 Sitzungen. Pro Sitzung arbeite ich in der Regel 1.5 bis 2.0 Stunden. Der Stundenansatz beträgt je nach Einkommen CHF 150 – 250. Die Coachings finden in meinem Praxisraum am Höhenweg 20 in Zürich oder nach Absprache in der Natur in der Umgebung von Zürich statt.

*Weitere Informationen, auch zu Seminaren und/oder Meditations- und Tanzangeboten finden Sie auf meiner Homepage: [www.wegundwandel.ch](http://www.wegundwandel.ch).*

*Ich freue mich auf Ihre Kontaktnahme.  
Tel: +41 79 243 22 64 oder  
[u.schaedler@wegundwandel.ch](mailto:u.schaedler@wegundwandel.ch)*