

## Meine Philosophie

Leben ist Veränderung. Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Kontext. Um Veränderung zu erreichen, ist es notwendig, neue Wege einzuschlagen und sich zu bewegen.

Ich verstehe mich als Begleiterin Ihres individuellen Veränderungsprozesses. Ich bringe Ihnen eine respektvolle und empathische Haltung, einen vertrauensvollen und offenen Umgang, Verbindlichkeit und Transparenz entgegen.

Ich werde Sie für Ihre eigenen Ressourcen und Fähigkeiten begeistern, damit Sie kreative Lösungen für Ihre Fragestellungen finden können.

## Ihr Weg zu mir

Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine E-Mail. Wir besprechen Ihr Anliegen und vereinbaren einen ersten Gesprächstermin und das Honorar.

Die erste Coaching-Sitzung dient dem gegenseitigen Kennenlernen, der genauen Klärung Ihrer Fragestellung und der Definition Ihres Ziels, welches Sie mit dem Coaching erreichen möchten.

## Über mich



Systemischer Coach und Moderatorin

Dipl.-Sozialarbeiterin und Social Managerin mit über 10 Jahren Berufserfahrung als Führungskraft

Qualitätsmanagementbeauftragte und Interne Auditorin für non-profit Unternehmen

Christina Kuhnert

Coaching | Beratung | Moderation

Im Schlienkamp 1

45894 Gelsenkirchen

mobil 0151 505 404 10

ck@christina-kuhnert.de

www.christina-kuhnert.de

Es gibt nur eine Person,  
die dich bewegen kann.  
Du selbst.



Coaching  
Beratung  
Moderation

Rev. 02-04/2016

## Systemisches Einzel-Coaching

Coaching ist die Begleitung von Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen. Der Fokus meines Coachings liegt auf der Aktivierung individueller Ressourcen und Problemlösungskompetenzen. Dabei wird die berufliche Lebenswelt mit einbezogen.

Das Coaching ist zielorientiert, zeitlich begrenzt und richtet sich nach Ihrem individuellen Bedarf.

Ich begleite Sie bei folgenden Themen:

- Reflexion des eigenen beruflichen Handelns
- Persönlichkeitsentwicklung
- Entwicklung und Reflexion der eigenen (Führungs-) Rolle, des Führungsstils
- Veränderung der Beziehungsgestaltung im Arbeitsalltag
- Berufliche (Neu-) Orientierung
- Stressbewältigung
- Zeitmanagement
- Life-Balance

## Coaching in Bewegung

Wenn Sie ein Mensch sind, der sich gerne bewegt und Probleme lieber in Bewegung löst, dann ist „Coaching in Bewegung“ das Richtige für Sie.



Ein Gespräch muss nicht immer in einem Besprechungsraum oder einem Büro stattfinden. Manchmal ist es leichter, sich dabei zu bewegen und frische Luft an die Gedanken zu lassen.

Ob Sie walken, joggen oder spazieren gehen wollen entscheiden Sie selbst.

## Systemische Beratung

Beratung ist die Begleitung von Menschen bei persönlichen und familiären Fragestellungen. Der Fokus meiner Beratung liegt auf der Aktivierung Ihrer individuellen Ressourcen und Problemlösungskompetenzen.

Ich unterstütze Sie wenn

- Sie auf der Stelle stehen, nicht weiter kommen und neue Impulse für Ihr Leben brauchen
- Sie besseren Zugang zu den eigenen Ressourcen und Stärken entwickeln wollen
- Sie ein Verständnis davon bekommen wollen, dass eine Veränderung der Umstände immer mit einer Veränderung des eigenen Verhaltens beginnt
- Sie Ihre Träume und Wünsche verwirklichen wollen, sich aber bisher nicht getraut haben, sich auf den Weg zu machen
- Sie sich innerlich „durcheinander“ fühlen
- sich Ihre Lebensumstände gravierend verändern und Sie sich neu orientieren müssen