

SNSbasiertes Coaching zur gesundheitlichen Prävention

Führungskräfte, Leitungen und verantwortliche Mitarbeiter/ Mitarbeiterinnen stehen zunehmend unter Druck, den Anforderungen der Arbeit gerecht zu werden. Oftmals auch um den Preis, die eigene seelische Gesundheit zu belasten. Deshalb ist es wichtig, die Ressourcen der eigenen Person und Rolle gut im Blick zu halten.

*Mit dem **SNSbasierten Coaching** bietet sich ein systemisches Reflexionsinstrument an, das gezielt an den Stärken der jeweiligen Person ansetzt. Kern des Coachings bilden eine intensive Situationsanalyse und ein Fragebogen, der individuell zu den Ressourcen des/der Klienten/in erstellt wird. Dieser kann dann täglich in „einigen Minuten mit sich selbst“ am Rechner daheim oder mobil auf dem Handy beantwortet werden und durch Notizen zum Tag ergänzt werden.*

Alle Eingaben werden in einer Zeitreihe dokumentiert, womit sich sehr gut Veränderungsschritte erkennen lassen. In einem Abstand von ca. vier Wochen werden die Ergebnisse im Gespräch zwischen Klient/in und Coach vertraulich besprochen. Hierdurch werden die Selbstwirksamkeit und eine gesunde Haltung zur Arbeit stabilisierend gefördert.

Wissenschaftliche Basis:

*Das SNS (**S** Synergetisches **N**avigations **S**ystem) wird von der Forschergruppe um Prof. Günter Schiepek vom Center of Complex Systems, Salzburg, entwickelt und wissenschaftlich qualifiziert. Es wird in psychosomatischen Kliniken zu Behandlung von Burnout/ Belastungssituationen, Depression und Ängsten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sowie präventiv im Kontext der Bildung, Beratung und im Coaching erfolgreich eingesetzt.*

Wie kann ich das SNS selber nutzen?

Über eine Lizenz des Center of Complex Systems kann ich Ihnen als Systemische Therapeutin/ Beraterin /Supervisorin ein auf Ihren Bedarf hin ausgerichtetes **SNSbasiertes Coaching** anbieten: Zur gesundheitlichen Prävention von Einzelpersonen, Mitarbeiter/innen und Führungskräften.

Was kommt an Zeit auf mich zu?

Für das **SNSbasierte Coaching** müssen Sie bei einer achtwöchigen Begleitung für ein Einstiegsgespräch (3 Std.), eine Zwischenreflexion (2 Std.) und ein Abschlussgespräch (2 Std.) kalkulieren. Dies beinhaltet die Erstellung des Ressourcenchecks, des individuellen Fragebogens und der Nutzung der SNS-Plattform sowie des Feedbacks in dieser Zeit. Die Gespräche finden in meiner Praxis in München (Schwabing, Schleißheimerstr. 180) oder nach Vereinbarung in geeigneten Räumen bei Ihnen in der Organisation statt.

Wie können Sie Kontakt zu mir aufnehmen?

Per Mail oder telefonisch bin ich gut unter folgender Anschrift zu erreichen und freue mich über Ihre Anfrage:

Bettina Siebert-Blaesing: Dipl. Sozialpädagogin (FH); Journalistin (FJS); Systemische Therapeutin/ Beraterin (SG); Supervisorin/ Coach (DGSv); Supervisorin (SG)

Böhmerwaldstraße 28; 85586 Poing; Mobil: 0151 22 88 30 56;

info@siebert-blaesing.de; www.siebert-blaesing.de