

IFLA Coachingprogramm - Information and Vorbereitung für Coachees

Willkommen zum Coaching!

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Entschluss, am IFLA Coaching Programm teilzunehmen. Ihr IFLA Coach freut sich darauf, mit Ihnen partnerschaftlich zu arbeiten, damit Sie ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichen. Coaching ermöglicht es jeder einzelnen Person, spezifische zwischenmenschliche, kommunikative und /oder Führungsfähigkeiten zu stärken und die Leistungsfähigkeit in ihrer Arbeit und im Privatleben zu verbessern.

Die [International Coaching Federation](#) definiert Coaching as "eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Klienten, die aus Denkanstößen und einem kreativen Prozess besteht, der sie dazu animiert, ihr persönliches und berufliches Potenzial zu entwickeln".¹

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen **Coaching** und **Mentoring** zu verstehen:

- Ein/e **Mentor/in** wird seine/ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen, Sie beraten und Ihnen Lösungen für Ihre Herausforderungen vorschlagen.
- Ein **Coach** wird Fragen stellen, die Ihnen helfen sollen, Ihre eigenen Lösungen und Aktionsschritte zu entwickeln.

Situationen, die von professioneller Coachingunterstützung profitieren können:

- Wenn Sie eine neue Chance nutzen möchten;
- Wenn Sie vor einer schwierigen Herausforderung oder einem Problem stehen;
- Sie fühlen sich „blockiert“ und nicht in der Lage, Ihre Ziele zu erreichen;
- Sie möchten mehr über Ihre Stärken lernen und diese zielgerichteter in Ihrer Arbeit und Ihrem Privatleben nutzen.

Mehr Informationen darüber, wie Coaching Sie unterstützen kann, erhalten Sie hier:

<https://experiencecoaching.com/>

Ihre Rolle als Coachee

Eine erfolgreiche Coaching-Partnerschaft beginnt, wenn Sie eine klare Idee davon haben, was Sie erreichen wollen und offen für Zusammenarbeit, neue Denkweisen und unterschiedliche Perspektiven sind. Sie werden am ehesten eine positive Coaching Erfahrung haben, wenn Sie Ziele verfolgen, die für Sie selbst von Bedeutung sind. Sie müssen die volle Verantwortung für Ihre Entscheidungen und Handlungen übernehmen, sich aus Ihrer Komfortzone wagen und Selbstzweifel überwinden.

Die Rolle des Coach

Ein Coach hat die Aufgabe, eine Atmosphäre des Entdeckens und Lernens zu schaffen. Er/Sie hilft Ihnen,

¹<https://coachfederation.org>

dem Coachee, Ihre Stärken zu identifizieren, Ihren Fokus auf das Bewältigen von Herausforderungen zu richten und einen Aktionsplan zur Erreichung Ihrer Ziele zu entwickeln. Schließlich glaubt ein Coach daran, dass Sie Experte/in in Ihrem eigenen Leben sind und macht Sie für das Finden eigener Lösungen für Ihre Probleme verantwortlich. Ein Coach hilft Ihnen, an sich selbst zu glauben und das nötige Selbstvertrauen zu erlangen, um erfolgreich zu sein.

Was passiert in einer Coaching Sitzung?

Zu Beginn wird der Coach Sie fragen, was Sie in der Coaching Sitzung diskutieren möchten und warum das für Sie wichtig ist. Er/Sie wird Sie bitten, darüber nachzudenken, was Sie aus der Coaching Sitzung mitnehmen möchten. Dies könnte ein Aktionsplan sein, nächste Schritte zur Lösung eines Problems oder das Erkunden von Karrieremöglichkeiten. Während der Sitzung wird der Coach Fragen stellen, die Ihnen helfen sollen, klar Ihre Ziele zu definieren, Ihre Selbstfindung und Selbstwahrnehmung zu fördern und objektiv über Ihre Situation nachzudenken.

Vorbereitung für Ihre Coaching Sitzung

Um das Beste aus Ihrer Zeit mit Ihrem Coach zu machen, nehmen Sie sich einige Minuten, um die folgenden Fragen zu beantworten. Ihre Antworten helfen dem Coach vorab, Ihre gemeinsame Zeit besser vorzubereiten.

1. Was ist das Ziel/ die Herausforderung/ das Problem/ die Chance, die Sie während der Coaching Sitzung diskutieren möchten?
2. Warum ist das wichtig für Sie?
3. Was wäre für Sie ein Erfolg? Wie soll das Ergebnis der Diskussion Ihres Ziels/ Ihrer Herausforderung/ ihres Problems/ Ihrer Chance aussehen?
4. Was glauben Sie sind Ihre größten Stärken?
5. Welche Werte sind Ihnen wichtig? Bitte nutzen Sie folgende Liste, um Ihre Kernwerte zu definieren <https://www.taproot.com/live-your-core-values-exercise-to-increase-your-success/> .