

Wie läuft ein Coaching bei MES ab?

1

Kontaktaufnahme

Du meldest dich direkt bei uns oder die Kontaktaufnahme findet über deine Führungskraft oder die Personalabteilung deines Unternehmens statt.

2

Kennenlernen

Du lernst ein oder zwei unserer erfahrenen Coaches kennen, erfährst mehr über die Personen und deren Arbeitsweise und entscheidest dann, ob und mit wem du weiterarbeiten möchtest. Eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre ist die Voraussetzung für ein gutes Coaching!

3

Ziele für dein Coaching

Vor der ersten Session findet in der Regel noch eine Abstimmung über die Coaching-Ziele statt. Mit dabei sind dein Coach und du – und ggf. deine Führungskraft, wenn sie das Coaching initiiert hat.

4

Standortbestimmung

In der ersten Session führt der Coach mit dir eine Standortbestimmung durch. Wo stehst du aktuell und wo willst du hin mit Blick auf deine Ziele? Was möchtest du im Coaching erreichen?

Optional: Als zusätzlichen Input nutzen wir hier gerne 360 Grad Feedbacks (falls vorhanden) oder Persönlichkeitsbefragungen, die wir gerne vorab mit dir durchführen.

Danach folgen in der Regel je nach Thema 2-5 Coachingseinheiten. Wir planen pro Coachingsitzung ca. 2 Stunden ein.

5

Abschluss und Evaluation

Zum Abschluss des gemeinsamen Coachings überprüfen und reflektieren wir gemeinsam, was sich in der Zwischenzeit verändert und welche deiner Ziele du erreicht hast. Dies passiert typischerweise in der letzten Coaching-Sitzung zwischen dir und deinem Coach. Falls es ein Auftakt-Gespräch mit deiner Führungskraft gab, gibt es meist auch ein zusätzliches Abschlussgespräch mit dir, deinem Coach und deiner Führungskraft.

[Beratungstermin buchen](#)