

# Das Coaching-Angebot der Career Services

Meine Persönlichkeit –  
meine Stärken

# Sich reflektieren – neue Perspektiven erkennen



# Wie funktioniere ich?



## Lebensskript und roter Faden

## Innerer Dialog

- Glaubenssätze, persönlicher Antrieb, Denk- und Handlungsmuster
- Blockaden, Selbstsabotage

# Wer bin ich – und wenn ja: wie viele?

## Die vier Seiten unserer Persönlichkeit

- Geschäftig
- Konsequenz
- Freundlich
- Gemütlich

## Übergeordnete Zielsetzung



# Die vier Seiten unserer Persönlichkeit:

## Geschäftig

- Schnell, effizient
- Leistungsorientiert, belastbar
- Sucht neue Herausforderungen
- Flexibel, spontan
- Offen, neugierig
- Durchsetzungsstark
- Mobil und unabhängig



# Die vier Seiten unserer Persönlichkeit:

## Gemütlich

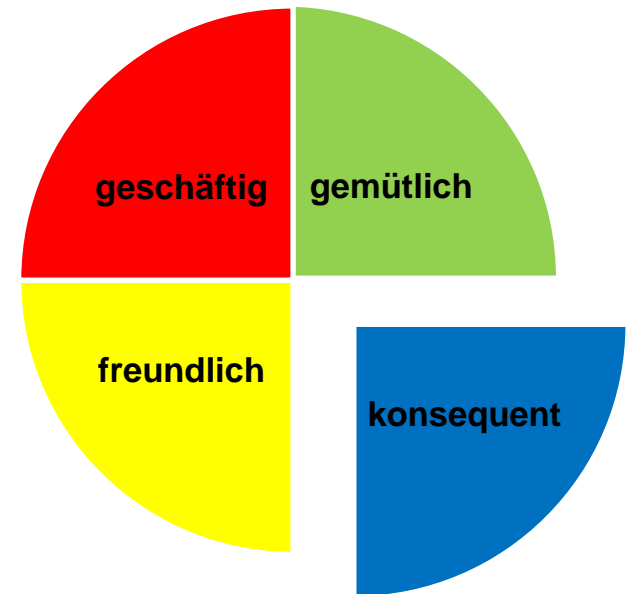
- Geduldig, ausgeglichen, gelassen, zufrieden
- Kann gut delegieren
- Selbstständig, selbstsicher
- Tolerant
- Hält gute Work-Life-Balance
- Genussmensch



# Die vier Seiten unserer Persönlichkeit:

## Konsequent

- Gewissenhaft, verlässlich
- Hohe Fachkompetenz
- Hohe Organisations-kompetenz
- Gutes Zeitmanagement
- Entschlossen, beharrlich, loyal
- Sparsam, selbstlos



# Die vier Seiten unserer Persönlichkeit:

## Freundlich

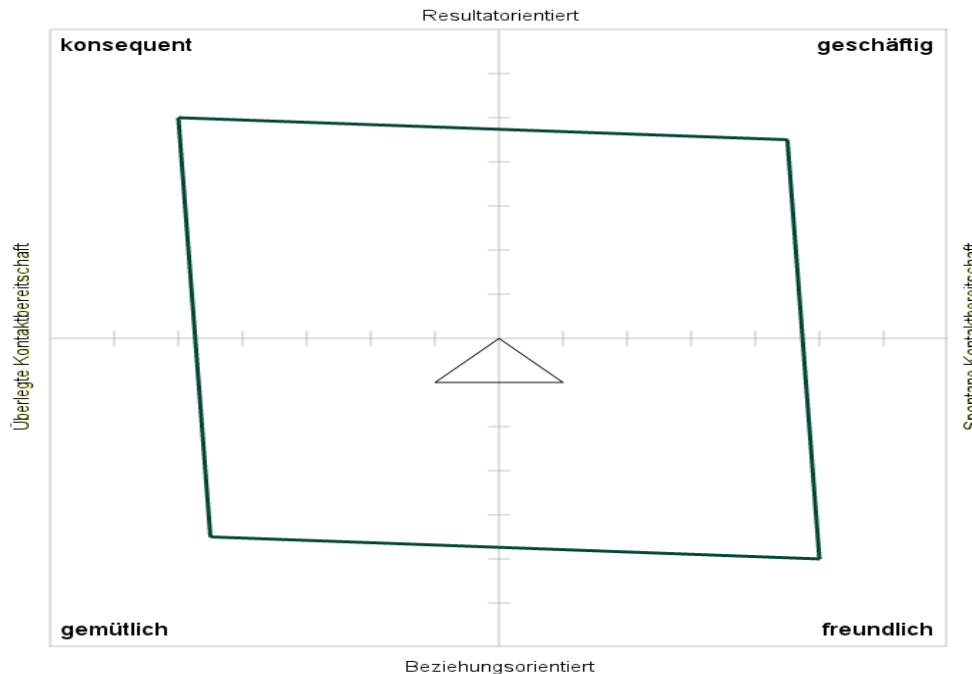
- Sensibel, empathisch, beziehungsorientiert
- Hilfsbereit, diplomatisch, tolerant, rücksichtsvoll
- Angenehmer Gesprächspartner/in
- Teamorientiert
- Kann organisieren und koordinieren





# Woher weiss ich, was für ein Typ ich bin?

	geschäftig	konsequent	freundlich	gemütlich
Grundrichtung	4.5	5.0	5.0	4.5
Spannungsfelder	0.0	0.0	1.0	1.0



# Was bringt Ihnen das Coaching?

- **Stärken erkennen**
- **Negative Denk- und Verhaltensmuster reflektieren**
- **Entwicklungsperspektiven ausloten**
- **Selbstsicherheit gewinnen**

# Wie läuft das Coaching ab?

- Senden Sie Ihre Anfrage an [csc.business@fhnw.ch](mailto:csc.business@fhnw.ch)
- Danach erhalten Sie einen Link zu einem Onlinetest
- Auf dieser Basis individuelle Sitzung mit Coach (Dauer ca. 1 bis 1.5 Std.)
- Die Kosten werden durch die Career Services übernommen

# Was sollten Sie mitbringen?

- **Offenheit und Neugier**
- **Lust an der Reflektion des eigenen Verhaltens**
- **Konkrete Frage zur Vorbereitung überlegen:**
  - Was erwarten Sie vom Coaching?
  - Zu welcher Frage möchten Sie eine Antwort?