



mass-
geschnei-
dert

Coaching, Supervision, Beratung

Mit welchen Themen kommen Menschen ins **Coaching**?

Im Coaching werden meist Führungsthemen mit einer gewissen Dringlichkeit bearbeitet:

- Standort bestimmen, Berufszufriedenheit verbessern, Stellenwechsel unterstützen
- Wege aus der eigenen Überlastung finden
- Ressourcen bei Mitarbeitenden aufbauen
- Umplatzierungen, Kündigungen unterstützend begleiten
- Teamprozesse reflektieren, Entwicklungsschritte planen und begleiten
- konstruktiv mit Konflikten im Team umgehen
- aus Konflikten der Führungsperson mit Mitarbeitenden lernen
- eine gesundheitsfördernde Betriebs- oder Schulkultur aufbauen
- Unterstützung bei der Übernahme eines neuen Teams

Wer kommt in die **Supervision**?

Supervision gehört zur Professionalität von Berufsleuten, die vorwiegend mit Menschen arbeiten. Einzelpersonen und Teams reflektieren sich und gestalten Entwicklungs- und Kommunikationsprozesse regelmässig über längere Zeit. Fachleute aus Bildung, Beratung, Seelsorge, sozialen Institutionen, Pflege und Medizin gehören dazu. Es wird unterschieden zwischen Fall- und Teamsupervision.

Für wen ist die **Beratung** gedacht?

Sie dient der Unterstützung bei Lebensthemen wie Entscheidungsfindungen, Standortbestimmungen, Lebensübergängen, Umgang mit Beziehungs- und Lebenskrisen, Lebenszufriedenheit, Zukunftsplanung, Verbesserung des Schlafes und der körperlichen und psychischen Gesundheit etc. Im Angebot habe ich Einzel- und Paarberatung.

Welchen **Methoden** kommen zum Einsatz?

Ich gehe davon aus, dass die Ressourcen zur Lösungsfindung in jedem Menschen vorhanden sind. Es gilt, sie zu aktivieren und zu stärken. Ich ermutige Menschen, ihre Komfortzone zu verlassen, um kreative Ideen zu entwickeln und helfe ihnen in die Komfortzone zurückzufinden, wenn die Umstände sie hinausboxiert haben. Dabei unterstützen mich Werkzeuge der Transaktionsanalyse, des Zürcher Ressourcenmodells® und der Embodied Communication. Meine Spezialgebiete sind

- Coachings und Beratungen in der Natur
- Einbezug des Körpers und des Unbewussten: Körpersignale verstehen, Körperhaltungen zur Zielerreichung nutzen.
- Meditative Elemente

Coachings CHF 200.-/h
Outdoor-Coachings nach Absprache
Für Nicht- und Wenigverdienende finden wir Lösungen.

Einzelsupervision CHF 170.-/h
Teamsupervision CHF 250.-/h

Einzelberatung CHF 170.-/h
Paarberatung CHF 190.-/h



Hugo Furrer
Inhaber educta, Kursleiter Intensivweiterbildung PHSG, Supervisor BSO, ZRM-Trainer, Transaktionsanalytiker, Meditationsleiter, dipl. Bergführer und Lauf-Yoga-Trainer

educta
HUGO FURRER

*Lass alte Gewohnheiten fallen.
Richte dich auf.
Verbinde dich mit deinem Ziel.
Geh los.*