



Gudrun Grünweller
Coaching | Seminare | Supervision



Gudrun Grünweller-Hofmann

Coach/Supervisorin (DGSv) & Trainerin für
Stressprävention, Diplom-Pädagogin

Bucheckernweg 30
51109 Köln

0221 8807520 ▪ +49 175 1837518

info@gruenweller.de

www.gruenweller.de

Coach und Supervisorin aus Leidenschaft

Haltung & Schwerpunkte

Als Coach, Supervisorin und Trainerin für Stressprävention unterstütze ich Führungskräfte, Mitarbeiter/-innen, Gruppen und Teams dabei, Veränderungen, Umbrüche, Wendepunkte, Phasen der Überforderung/des Stresses im Beruf wie im Leben gut und stimmig für sich zu gestalten. Jeder Mensch ist einmalig und bringt seine eigene Biographie, Potentiale, Ressourcen und Erfahrungen mit. Diesen begegne ich mit Respekt und Wertschätzung.

Besondere Schwerpunkte meines Coachings:

- Übergänge vom Beruf in die nachberufliche Phase, den „Ruhestand“,
- Stressprävention und Stressreduktion
- Leitungs- und Führungskräfte, die (neue) Leitungsaufgaben übernommen haben

Zutaten für "geglückte Veränderungen"

Erkunden & Verstehen & Gestalten

In meinen Coachings, Supervisionen oder Trainings unterstütze ich Sie dabei, Ihre Veränderungen leichter zu bewältigen, diese entsprechend Ihrer Ziele/Wünsche und zur jeweiligen Situation stimmig zu gestalten.

Erforderliche Veränderungen können entstehen:

- beim Übertritt in eine neue Lebensphase (z.B. vom Beruf in den Ruhestand)
- bei (über)fordernder und stressreicher Situationen,
- bei der Übernahme von (neuen) Leitungsaufgaben/einem Rollenwechsel
- bei beruflicher wie privater Unzufriedenheit, einer gewünschten "Standortbestimmung" / (Neu)Orientierung ab der Lebensmitte



Gudrun Grünweller
Coaching | Seminare | Supervision

Erkunden:

Häufig stellen sich in Übergangsphasen und bei Um- oder Neuorientierungen, Fragen, Emotionen, Befürchtungen oder Orientierungslosigkeit ein. Ich werde mit Ihnen in einem **partnerschaftlichen Dialog** Ihren „Standort“, die besonderen Herausforderungen in der jeweiligen Situation und Ihre Anliegen/Wünsche erkunden.

Verstehen:

Durch das Verstehen der besonderen Herausforderungen bei Übergängen und Veränderungen, hinderlicher wie förderlicher Faktoren (z.B. Selbstbild, Einstellungen, Werte) konzentrieren Sie sich in meinen Coachings/Trainings auf die Stärkung Ihrer Ressourcen sowie der erfolgreichen und förderlichen Aspekte. So erhalten Sie neue Sichtweisen, Ideen, mehr Sicherheit in Ihrer Entscheidungsfindung und (Neu)Orientierung.

Gestalten:

Daran anschließend werden wir für Sie passende Ziele und gangbare Wege finden, wie Sie:

- Ihre nachberufliche Zukunft gut, stimmig und positiv gestalten können
- Überforderungen und Ihrem Stress aktiv entgegen wirken und eine verbesserte "Lebensbalance" für sich entwickeln können.
- Ihre (neue) Leitungsaufgaben und Leitungsrolle gut ausfüllen und zu Ihrer Person stimmig gestalten können
- Aus Phasen der "Unzufriedenheit" durch Akzeptanz, (Neu)Orientierung und aktive Gestaltung wieder Motivation, Energie und Zufriedenheit erlangen.

Mit meiner Gesprächsführung, zielgerichteten Fragen, multimodalen Tools und Methoden unterstütze ich Sie bei Ihren beruflichen wie individuellen Veränderungsvorhaben in den Coaching-Sitzungen und Trainings, aber auch in der Zeit dazwischen.



Gudrun Grünweller
Coaching | Seminare | Supervision

Wieso ich Sie bei Ihren Anliegen unterstützen kann:

Meine Qualifikationen:

- Ausbildung zur Supervisorin/ Coach, Deutsche Gesellschaft für Supervision (DGSv) im FIS, Wiesbaden
- Weiterbildung zur Organisationsberatung / Organisationsentwicklung (ÖEZPA Consulting), Erfstadt/Bornheim
- Ausbildung zur Stressmanagement-Trainerin (nach Prof. Kaluza), GKM Institut, anerkannt durch die Zentralstelle für Prävention der Krankenkassen
- Fortbildung Gesundheitscoaching für die betriebliche Praxis, bei Coachwerk, Hamburg
- Konfliktmanagement, Creative Communication Consult (CCC), Stuttgart
- Studium der Erziehungswissenschaften: Abschluss als Diplom-Pädagogin

Meine Angebote:

Coachings, Supervisionen für Einzelne, Gruppen und Teams bei:

- Veränderungen, Umbrüchen, Wendepunkten: Übergang vom Beruf in den Ruhestand
 - (beruflicher) Standortbestimmung/ "Karriere-Coaching" in der Lebensmitte oder in den letzten aktiven Berufsjahren
 - Stress, Überforderung , zur Prävention eines Burnouts oder nach einem beruflichen Wiedereinstieg
 - Übernahme einer (neuen) Leitungsaufgabe
- sowie
- Seminare/Trainings zur Stressprävention
 - Workshop-Gestaltung und Moderation auf Anfrage

► Sie interessieren sich für weitere Angaben? Diese finden Sie gerne unter:

www.gruenweller.de