

“Wir müssen der Wandel sein,
den wir in der Welt zu sehen wünschen.”

- Mahatma Gandhi -

COACHINGMÖGLICHKEITEN

Coaching kann auf die unterschiedlichste Art und Weise erfahren werden und ist abhängig vom Kunden und seinen Bedürfnissen. Nachfolgend ein paar Möglichkeiten:

- ▶ Präsenz Coaching bei Ihnen oder mir
- ▶ Online Coaching via Skype / FaceTime / WhatsApp
- ▶ In der Natur beim Gehen
- ▶ ...

Je nach Thema empfehle ich ein Präsenz Coaching.

EINFÜHRUNGSGESPRÄCH

Ihr Anliegen wird während einem kostenfreien Erstgespräch besprochen. Sie erhalten als Kunde zudem einen ersten Eindruck von mir und können jederzeit das Gespräch, ohne Kostenfolge, abbrechen. Es ist hilfreich, wenn die Chemie zwischen Ihnen als Kunde und mir als Coach stimmig ist.

KOSTEN

- ▶ 150 CHF pro Stunde
- ▶ Erst- und Kennenlerngespräch per Telefon ist kostenfrei
- ▶ Fahrzeit-/Km-Erschädigung: Auftragsabhängig

WER BIN ICH?

- ▶ Marc Gamma
- ▶ verheiratet
- ▶ Vater von zwei Kindern



ICH BIN

- ▶ Emphatisch ▶ Authentisch
- ▶ Humorvoll ▶ Pragmatisch
- ▶ Lebensbejahend ▶ Genussmensch

AUSBILDUNGEN

- ▶ Coach (Certificate of Advanced Studies)
- ▶ Betrieblicher Mentor mit Fachabschluss
- ▶ Dipl. Betriebswirtschafter NDS HF
- ▶ Dipl. Telematiker TS
- ▶ IPMA Level C

BERUFLICHE ERFAHRUNG

Mehr als 25-jährige Berufserfahrung in leitender Stelle in komplexen Organisationen und Projekten. Schwerpunkt Logistik, IT, Telekommunikation und Ausbildung.



Potentialerkennung / -entwicklung »

Glaubenssätze, Blockaden sowie »

Verhaltensmustererkennen und auflösen

Veränderungsprozesse gestalten »

Burnout-Prävention / -Begleitung »

Konfliktsituationen lösen »

Marc Gamma
Coach CAS / Betrieblicher Mentor FA
Baggwilgraben 48, 3267 Seedorf

✉ coaching@gammas.ch | ☎ 079 – 910 2131

🌐 www.gammas.ch

WAS IST COACHING?

Es kommt vor, dass wir im Leben in einer Herausforderung oder in einem Problem gefangen sind. Je nach Situation sind wir nicht in der Lage selbstständig eine Lösung oder Möglichkeit zu erkennen bzw. zu erarbeiten.

Mit der Hilfe eines professionellen Coachs bekommen Sie die Möglichkeit sich selber besser kennenzulernen, mögliche Blockaden zu erkennen und diese aufzulösen. Dadurch können neue Möglichkeiten erarbeitet werden, welche zur Lösungsfindung führen können.

Coaching ist eine hoch interaktive Begleitungsform. Lösungsorientiert gestalten wir zusammen Ihre Möglichkeiten und Optionen.

Coaching kann bereits in kurzer Zeit neue Lösungen und Möglichkeiten erkennbar machen. Anspruchsvollere Themen oder Herausforderungen nehmen erfahrungsgemäss etwas mehr Zeit in Anspruch.



COACHING VERÄNDERT ...

COACHINGSBEISPIELE

KONFLIKTLÖSUNG

Doris hat schon seit Jahren einen ungelösten Konflikt, welchen sie selbst nicht lösen konnte. Mit Hilfe eines Coachings identifizierte sie neue Möglichkeiten, um den Konflikt nachhaltig aufzulösen.

ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

Max steht vor einer wichtigen beruflichen Entscheidung. Er möchte seine Optionen mit einem Coach besprechen und in seiner Entscheidungsfindung begleitet und unterstützt werden.

KRANK UND KEIN AUSWEG

Alex ist seit Jahren krank und kann sich nicht motivieren, eine Veränderung im Leben anzugehen. Im Rahmen eines Coachings erarbeitet er neue Möglichkeiten, seine Krankheit als Chance zu betrachten und erfolgreich einen neuen Weg einzuschlagen.

DESTRUKTIVE EHE BEENDEN

Edit ist seit Jahren in einer toxischen Beziehung gefangen und findet keinen Ausweg aus der Situation. Ein Coaching hat ihr die Augen geöffnet, um einen mutigen Entscheid für sich selbst zu fällen.



ZIELGRUPPEN UND SPEZIALGEBIETE

Ich arbeite mit Einzelpersonen und Paaren. Meine Spezialgebiete sind:

- ▶ Potentialerkennung / -entwicklung
- ▶ Glaubenssätze, Blockaden sowie Verhaltensmuster erkennen und auflösen
- ▶ Veränderungsprozesse gestalten
- ▶ Konfliktsituationen lösen
- ▶ Burnout-Prävention / -Begleitung (mit Selbsterfahrung)

TOOLS & METHODEN

- ▶ Klassische Coachingfragen /-intervention
- ▶ Methoden und Tools aus der Coachingpraxis
- ▶ Grafisches visualisieren unserer Arbeit
- ▶ Intuition und Lebenserfahrung

WAS KÖNNEN SIE ERWARTEN?

Ich achte und schätze Sie als Mensch mit all Ihren Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten.

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Sie über die Möglichkeiten verfügen vieles selbst zu verändern und daraufhin arbeite ich mit Ihnen.

Ich biete Ihnen ein entspanntes und angenehmes Umfeld, bei welchem Sie sich weiterentwickeln und sich selbst sein können.

Ihre Potenziale, sind für mich Anreiz Ihnen aufzuzeigen, wozu Sie fähig sind. Gemeinsam machen wir Ihr Potenzial sichtbar.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.