

Coaching

Persönliche Entwicklung und Klarheit stärken

Reflexion, Wachstum und bewusste Entscheidungen

Coaching bietet Raum für persönliche Entwicklung.

Es unterstützt Menschen dabei, ihre Rolle zu klären, Herausforderungen konstruktiv zu bewältigen und Entscheidungen bewusst zu treffen.

Im Mittelpunkt stehen individuelle Ziele, innere Klarheit und der Aufbau von Selbstvertrauen – für mehr Wirkung und Zufriedenheit im beruflichen Alltag.



Themenfelder

- Rollenfindung und (Selbst-)Führungsverständnis
- Umgang mit Druck, Stress und Veränderungsprozessen
- Konflikt- und Kommunikationsverhalten reflektieren
- Selbstmanagement, Prioritäten und innere Balance
- Persönliche Wirkung, Präsenz und Entscheidungsstärke
- Unterstützung in Übergangsphasen und herausfordernden Situationen

Methodenvielfalt mit Praxisnähe

Das Coaching erfolgt vertraulich, individuell und lösungsorientiert.

Zum Einsatz kommen u. a.:

- systemische Fragetechniken
- Persönlichkeits- und Verhaltenstests (z. B. DISG)
- Reflexions- und Perspektivwechsel-Übungen
- Rollenspiele und situative Fallarbeit
- Ressourcenarbeit und Zielklärung

Das Coaching kann in Präsenz, online oder kombiniert stattfinden.

Ihr Nutzen auf einen Blick

Coaching führt zu mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und innerer Stabilität.

Es stärkt Entscheidungsfähigkeit, Kommunikationskompetenz und die Fähigkeit, Herausforderungen souverän zu meistern.

Gleichzeitig fördert es Motivation, Fokus und die persönliche Weiterentwicklung – für mehr Wirksamkeit im beruflichen Alltag.

Coaching unterstützt Menschen dabei, ihr Potenzial zu erkennen – und zu nutzen.

Trainer:innen Team:



Helmut Widhalm, MSc

MINDSET & MENTAL HEALTH EXPERT

Mit mehr als drei Jahrzehnten Erfahrung ist Helmut, Geschäftsführer von Sysmentalik, ein ausgewiesener Experte und inspirierender Impulsgeber. Er vereint Sozialkompetenz, Fachwissen und ein tiefes Verständnis für die Bedürfnisse seiner Kunden zu wirksamen Lösungen.



Sabine Hahn, MSc

PERSÖNLICHKEITSTRAINERIN

Mit 20 Jahren Erfahrung im HR-Bereich, ist Sabine Profi im Bereich der Personal-entwicklung. Sie weiß, wie wichtig es ist, Potenziale zu erkennen und gezielt zu fördern – für Lehrlinge und Unternehmen gleichermaßen

Für weitere Informationen oder bei konkreten Fragen kontaktieren Sie uns gerne. Wir freuen uns auf Sie.

www.sysmentalik.at