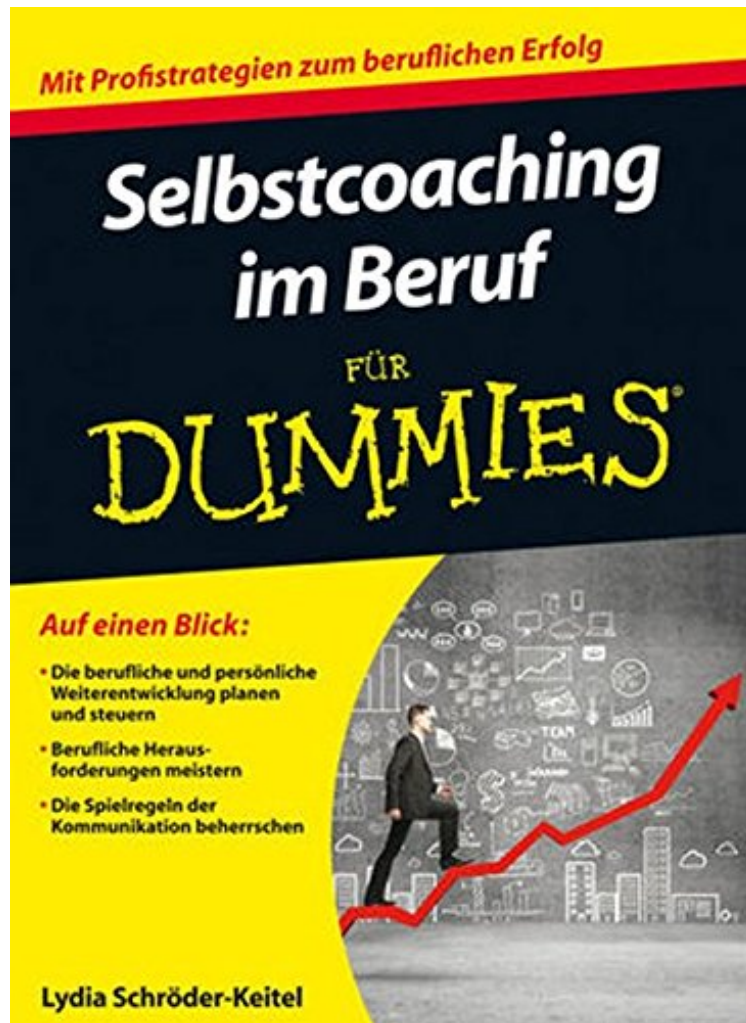


(Download ebook) Selbstcoaching im Beruf fr Dummies

Selbstcoaching im Beruf fr Dummies

Von Lydia Schrder-Keitel

DOC | *audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #31646 in BcherVerffentlicht am: 2013-08-07Abmessungen: 9.49 x .76b x 6.93l, Einband: Taschenbuch351 Seiten | File size: 54.Mb

Von Lydia Schrder-Keitel : Selbstcoaching im Beruf fr Dummies before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Selbstcoaching im Beruf fr Dummies:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Hat mir sehr geholfenVon Telse Von EickenSelbstcoaching im Beruf ist ein erfrischend anderes Selbstcoaching-Buch. Denn es bietet nicht nur klassische Selbstcoachingungen, sondern zeigt ebenso, wie man sich selbst in vielen beruflichen Situationen weiterhilft. Wie man das innere Rollenbild weiterentwickelt, wird zum Beispiel vor dem Hintergrund von beruflichen Vernderungen/Befrderungen erlutert und auch wie man mit seiner Nervosit umgeht wird im Gesamtpaket Keine Nummer zu gro: Neue Anforderungen erfllen gezeigt. Dickes Plus: nach Zieldefinition kommt im wahren Leben wie in diesem Buch der Weg zum Ziel. Und hier versorgt die Autorin ihre Leser mit einem ganzen Kapitel voller Coachingungen, hilfreichen Analysen (Akteursanalyse, Kraftfeldanalyse) und Erfolgsrezepten (z.B. vom US-

Erfolgsautor Richard John oder Managementvordenker Fredmund Malik) zur Zielerreichung. Das Buch ist daher eigentlich ein Selbstcoaching- und Karrierecoaching-Buch in einem. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. So macht Selbstcoaching Spaß. Von Sylvia Albert-Peters Die Selbstcoaching-Bungen sind sehr gut angeleitet, ausgesprochen wirkungsvoll und im Berufsalltag wirklich gut zu gebrauchen. So macht das Selbstcoaching Spaß und fällt ganz leicht, dass es eigentlich harte Arbeit an einem selbst ist, merkt man gar nicht mehr. Das Buch ist im bewährten "Für Dummies... Stil geschrieben: leicht, locker und humorvoll. Inhaltlich wird dem Leser sehr viel geboten. Neben grundlegenden Themen wie Zielfindung, Zielsetzung, Visionsbungen, Stärken-/Schwächen-Analyse u.. hilft die Autorin dem Leser altbewährte wie kreative Coachingtechniken zur Ressourcenaktivierung, Problemlösung und Selbstklärung Schritt für Schritt selbst anzuwenden. Die Autorin leitet den Leser außerdem an, mit klassischen Modellen wie z.B. dem Inneren Team von Schulz von Thun zu arbeiten. Aber nicht nur Coachingtools werden angeleitet, sondern auch wichtiges Handwerkszeug für die Karriere wie zum Beispiel Verhandeln nach dem Harvard-Konzept oder Zeitmanagement-Techniken. Besonders gut gefallen hat mir, dass auch Erkenntnisse aus der Psychologie wie der Halo-Effekt, Priming oder der Verfügbarkeitsfehler erläutert und vor allem nutzbar gemacht werden. Zum Beispiel verrät die Autorin wie man sich den Verfügbarkeitsfehler zu Nutze macht und damit das eigene Selbstbewusstsein stärkt. Sehr zu empfehlen - für einen selbst und für die Karriere! 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Endlich! Von Flavio Gall Dieses Buch habe ich lange gesucht: eine bestens sortierte Werkzeugkiste mit Selbstcoachingtools, angeleitet für konkrete beruflichen Situationen. Neben den zahlreichen Selbstcoachingbungen vermittelt die Autorin fast nebenbei noch die wichtigsten Skills für die Karriere: Konfliktgespräche führen, Umgang mit Stress, Selbstmarketing, Einfluss nehmen ohne Führungsauftrag, um nur einige zu nennen. Das große Plus: die vielen Beispiele. Diese sind alle aus der Praxis gegriffen und ich habe viele Situationen wiedererkannt. Zum Beispiel: Man ist im Stress und dann kommt der Chef und legt noch eine extrem wichtige, natürlich dringende Aufgabe obendrauf. Was nun? Die Autorin bietet dafür (und für viele andere typische Situationen) ebenso überzeugende wie praxistaugliche Lösungen an. Für knifflige Situationen bietet das Buch viele Beispielformulierungen. heraus nutzlich!

Kurzbeschreibung Sie möchten beruflich vorankommen, aber so weit oben auf der Karriereleiter sind Sie noch nicht, dass Ihr Arbeitgeber einen Business-Coach bezahlen würde? Dann ist dieses Buch genau das richtige für Sie. Lydia Schröder-Keitel erläutert Ihnen Profi-Strategien für Ihr Selbstcoaching, mit denen Sie Ihre berufliche Weiterentwicklung planen und steuern können. Erlernen Sie die Spielregeln des Selbstmarketings, der Kommunikation und der Konfliktlösung. Setzen Sie sich die richtigen Ziele, aktivieren Sie Ihre Stärken, bewältigen Sie innere und äußere Hindernisse und erkennen Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten. So werden Sie auch in schwierigen Situationen handlungsstark und können schon bald selbstbestimmt und nicht fremdgesteuert Ihre beruflichen Erfolge feiern. über den Autor und weitere Mitwirkende Lydia Schröder-Keitel kombiniert Coaching-Expertise mit Praxiswissen. Sie ist ausgebildeter Business Coach und verfügt zudem über eine mehrjährige Berufserfahrung als Projektmanagerin in einem internationalem Konzern. Sie kennt daher sowohl die Spielregeln in Unternehmen als auch die passenden Coaching-Tools und Soft Skills zur persönlichen Weiterentwicklung. Lydia Schröder-Keitel studierte Wirtschaftswissenschaften in Deutschland und Spanien und arbeitet seit 2009 als professioneller Coach und Trainer.