



mindfulness
TRAINING & COACHING

„Fange nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen!“

Die Kompetenzenbilanz

DIE KOMPETENZENBILANZ

Die Methodik der Kompetenzenbilanz wurde vom Zukunftszentrum in Zusammenarbeit mit der Universität München, unter der Leitung des international anerkannten Organisations- und Wirtschaftspsychologen Prof. Dr. Dr. h.c. Lutz von Rosenstiel entwickelt und entspricht aus wissenschaftlicher Sicht dem neuesten internationalen Standard.

Durch die Kompetenzenbilanz werden in einer 360° Analyse der verschiedenen Bereiche Ihrer Biografie Ihre Stärken und Fertigkeiten

sichtbar gemacht und Ihre handlungsleitenden Werte und Bedürfnisse aufgedeckt.

Die Kompetenzenbilanz hilft weiter, wenn Sie sich beruflich umorientieren möchten oder eine neue Zielperspektive entwickeln möchten.

DER ABLAUF DER KOMPETENZENBILANZ

Die Kompetenzenbilanz umfasst vier Termine à 2 bis 2,5 Stunden über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen. Zuhause bereiten Sie sich

jeweils auf die Coaching-Sitzungen vor.

- **Einführungs- und Zielklärungsgespräch**

„Die Erstellung der Biografie hat begonnen“

Wir klären Ihre Erwartungen, Motivation und Zielsetzungen. Sie werden ausführlich über die Inhalte, den Ablauf, die Methode informiert. Sie starten mit der Beantwortung von grundlegenden Fragen nach Ihren Werten und den sinnstiftenden Aspekten Ihres Lebens.

1. Coaching

„Das Verborgene kommt ans Licht“

Sie setzen sich mit Ihrer Biografie und Ihren bisherigen Erfahrungen und prägenden Erlebnissen auseinander. Sie besprechen, welche Auswirkungen bestimmte Lebenssituationen auf Sie hatten und was Sie dabei gelernt haben.

2. Coaching

„Mein Können nimmt Gestalt an“

Ihre Lebensstationen werden untersucht und vorhandene Fertigkeiten herausgeschält. Diese werden zu Kompetenzbegriffen akkumuliert.

3. Coaching

„Das bin ich!“

Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung werden abgestimmt. Nach diesem intensiven Selbstreflexionsprozess sind Sie meistens in der Lage Ihre persönlichen, sozialen, fachlichen und methodischen Kompetenzen zu benennen und zu beschreiben.

4. Coaching

„Was künftig zählt, wird deutlich“

Nun formulieren Sie klar umrissene Ziele und einen realistischen Aktionsplan für Ihre Zukunft. Konkrete Schritte zur Erreichung dieser Ziele werden festgelegt. Hindernisse und Ressourcen werden verdeutlicht. Der Coachingprozess wird ausgewertet.

- **Schwarz auf weiß**

Auf Wunsch erhalten Sie kurze Zeit nach dem Abschlussgespräch eine schriftliche Kompetenzenbilanz. Diese können Sie z.B. Ihren Bewerbungsunterlagen beifügen.

KOSTEN

Im **kostenlosen** Vorgespräch werden Ihre Erwartungen und Zielsetzungen geklärt.

Die Kompetenzenbilanz wird im Rahmen von 4-Coachingsitzungen (2-2,5 Stunden pro Sitzung) erstellt: **700€ zuzüglich 17% MwSt.**

Auf Wunsch erhalten die Sie auch eine schriftliche Kompetenzenbilanz: **150€ zuzüglich 17% MwSt.**

KONTAKT

Viviane Bisenius M.A. Seit 1990 bin ich in der Erwachsenenbildung tätig als Trainerin, Projektmanagerin und Leiterin von Einrichtungen zur beruflichen Weiterbildung.

Berufsbegleitende zertifizierte Fortbildungen: Systemischer Coach, Master NLP, Master-Coach „kompetenzorientierte Beratung“, Fachkraft für Stressmanagement und Burnoutprävention, MBSR-Lehrerin.

Viviane Bisenius
Mindfulness Training & Coaching

@ bisenius@mbsr.lu

+352 621 32 98 94

www.mbsr.lu

