IHR COACH Dr. BEATRICE SIGRIST: ANGEBOTE

Mein Coaching unterstützt Sie und Ihr Team darin:

- Ihre eigenen Ressourcen zu entwickeln, um **Herausforderungen besser einordnen** und **bewältigen** zu können.
- **bessere Resultate** und **mehr Spass** zu haben.
- Ihre **Resilienz und Energie zu vergrössern**, weil Sie aus einer **tieferen Verbindung** zu sich selbst und Anderen führen
- **klarere Grenzen** und dadurch **mehr Freiheit** zu haben.

DR. BEATRICE SIGRIST CHARBONNIER, PCC, SEP

THEMEN

- Mehr Sicherheit in der Führungsrolle
- Höhere Resilienz und
- Bessere Kommunikation.
- Förderung Ihrer Kompetenzen im persönlich-beruflichen Bereich.
- Kennenlernen Ihrer eigenen Führung: Ihre Motivation und Prägung.
- Begleitung in der Führung und Entwicklung Ihrer Mitarbeitenden, Ihres Teams in
    - Konflikt- und Stresssituationen
    - der Analyse und Begleitung in Ihrem alltäglichen Arbeitsumfeld
    - der Unterstützung bei Stakeholder Management.

METHODIK

- Im gemeinsamen Dialog erarbeiten wir Ihre persönlichen Ressourcen - vor Ort oder virtuell.
- Das Erkennen der eigenen Stärken. Gegebenenfalls gezielt unterstützt durch die Kombination von Coaching mit Einbezug des Körpererlebens (Somatic Experience nach Dr. Peter Levine).

NUTZEN

- Sie erkennen, wie Sie auch unter grossem Druck viel leisten und trotzdem eine gesunde Distanz zur Arbeit einhalten können.
- Sie kommunizieren Anliegen effektiver; Ihre Forderungen kommen besser an.
- Sie treffen Entscheidungen aus der Freiheit Ihrer inneren Souveränität.
- Sie führen sicher sich selbst und entwickeln und fördern Andere effektiv.
- Sie erkennen die Reaktionen der Emotionen in ihrem Körper und neue Möglichkeiten zur Entwicklung Ihrer Resilienz.
- Sie erarbeiten Ihre persönliche Führungs- Toolbox für die Praxis.
- Sie überprüfen, ob Ihr Team für Erfolg aufgestellt ist und stellen bis zu 80% des Erfolges sicher.
- Sie inspirieren Ihr Team, das Beste aus seinem kollektiven Potential zu schöpfen und umzusetzen.

SIGRIST COACHING · Dr. Beatrice Sigrist Charbonnier·
Executive und Team Coaching kombiniert mit Somatic Experiencing
Freigutstrasse 4 · 8002 Zürich · Tel.: 079 - 507 74 35 · info@sigristcoaching.ch · www.sigristcoaching.ch

IHR COACH Dr. BEATRICE SIGRIST CHARBONNIER

Mein Coaching (D/E/F) basiert auf:

- Augehöhe mit dem Business als **promovierte Ökonomin,** erfahren bei den Partnern von EY und Arthur Andersen als Key Account Manager und Business Consultant
- mehr als **20 Jahren Erfahrung als Coach und Beraterin** von Führungskräften und Ihren Teams in internationalen Unternehmen und KMU's der **Finanz, IT und Pharmaindustrie**.

AUSBILDUNG

- Doktorat in Betriebswirtschaft, Universitäten Basel und Genf
- Nachdiplom in Soziologie, D.E.A. Ecole des Hautes Etudes en Science Sociales, Paris
- Master in Volkswirtschaft, Universität Bern

WEITERBILDUNG (AUSWAHL)

2018-2021	Somatic Experiencing nach Dr. Peter Levine
2020	Zeritifikat Virtual Team Coaching, Executive Team Coach Studio, London
2018-2020	Diplom Relational Team Coaching, Executive Team Coach Studio, London
2015-2017	Diplom Future Core Coaching und Advanced Core Coaching, Salzburg
2010	Best practice in Konflikt und Mediation, Zürich
2003	Team Coaching, (Weiterbildungsforum Basel (Ben Furman)
2001-2002	Systemische Coachausbildung, Kurszentrum in Aarau (Werner Herren)
2000	Creative Leadership, Arthur Andersen, Zürich und London

MITGLIEDSCHAFTEN

- International Coach Federation Schweiz, Ambassador, Vizepräsidentin 2015, Vorstand 2011-2014
- Swiss Expert Networks on Burnout (SNEB): Mitglied seit 2013, Vorstandsmitglied seit 2017
- Mitglied des Institute of Coaching Professional Association at Mc Lean Hospital, a Harvard Medical School Affiliate sowie des European Mentoring and Coaching Council

PUBLIKATIONEN (AUSWAHL)

- Lynn Keenaghan ; Beatrice Sigrist (2021): On Pairing for Team Coaching. In Clutterbuck, David (Editor): Handbook on Teamcoaching
- Sigrist Beatrice (2020): Wie Sie die Effektivität virtueller Teams erhöhen. Kaleidos Fachhochschule.
- Sigrist Beatrice (2020): Effektive Techniken für das Teamcoaching. Kaleidos Fachhochschule.
- Sigrist, Beatrice (2020): Vom VR-Gremium zum VR-Team: Mehr Effektivität dank Coaching. Recht relevant. Für Verwaltungsräte. 2020/3 Schulthess Verlag
- Sigrist, Beatrice (2015): Sinn generieren und Lernen, (2014): Wie finde ich einen Coach? (2011): Augenhöhe mit einem Coach entwickeln, Alpha, Magazin des Tagesanzeigers.