MODUL 4: COACHING
STÄRKENERKENNUNG

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

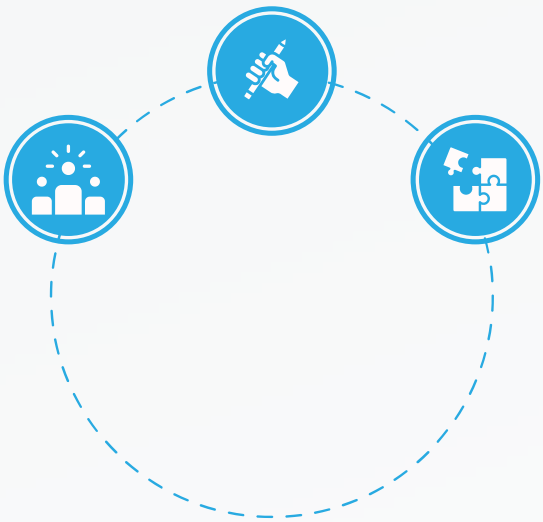
VERBESSERN SIE DIE ZIELSETZUNG UND STRATEGISCHE PLANUNG

Durch das Verständnis der Stärken, Schwächen, Chancen und Herausforderungen können Genesungscoaches realistische und zielgerichtete Aktionspläne erstellen. Dieser strukturierte Ansatz zur Zielsetzung unterstützt sowohl die persönliche als auch die berufliche Entwicklung und ermöglicht es, konkrete Wege für das Wachstum zu finden.

Ziel Nr. 1

PERSÖNLICHE STÄRKEN ERKENNEN UND ANERKENNEN

Mithilfe der SWOT-Analyse können Genesungscoaches die Stärken ihrer Förderer aktiv erkennen und dokumentieren. Diese Selbsterkenntnis stärkt das Selbstvertrauen und verschafft Klarheit über ihren Beitrag zur Coaching-Rolle. Dies stärkt ihre Effektivität bei der Unterstützung von Menschen in der Genesung.



Ziel Nr. 3

BAUEN SIE VERTRAUEN DURCH STRUKTURIERTE SELBSTREFLEXION AUF

Der systematische Ansatz der SWOT-Analyse befähigt Genesungscoaches, Verantwortung für die Stärken und Entwicklungsbereiche zu übernehmen. Dieser organisierte Reflexionsprozess stärkt das Selbstvertrauen und hilft den Teilnehmenden, ihre Stärken in der Coaching-Praxis effektiv einzusetzen.

MODUL 4: COACHING
STÄRKENERKENNUNG

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe - Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
2. Zeit - 1 Stunde.

Materialien

1. Arbeitsblätter, Stifte oder Bleistifte zur SWOT-Analyse
2. Sichere und unterstützende Umgebung

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK

KONSTRUKTIVISTISCHES LERNEN

Durch die SWOT-Analyse bauen die Teilnehmenden Wissen auf, indem sie Verbindungen zwischen ihren internen Qualitäten (Stärken und Schwächen) und dem externen Umfeld (Chancen und Risiken) herstellen.

REFLEKTIERTES LERNEN

Die SWOT-Analyse fördert eine intensive Selbstreflexion, da die Teilnehmenden ihre persönlichen und beruflichen Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken analysieren. Dieser introspektive Prozess fördert Selbsterkenntnis und kritisches Denken und hilft Coaches, ihre Fähigkeiten, Herausforderungen und die externen Faktoren, die ihre Arbeit beeinflussen, besser zu verstehen.

ZIELORIENTIERTES LERNEN

Die SWOT-Analyse führt auf natürliche Weise zu zielorientiertem Lernen, da Coaches auf Grundlage ihrer Erkenntnisse umsetzbare Schritte identifizieren. Diese Methode hilft ihnen, realistische, erreichbare Ziele zu setzen und eine praktische Lernerfahrung zu fördern, die die persönliche und berufliche Entwicklung fördert.

ERFAHRUNGSBASIERTES LERNEN

Durch die aktive Teilnahme an ihrer eigenen SWOT-Analyse lernen Coaches durch Erfahrung. Sie üben einen strukturierten, praxisorientierten Ansatz zur Selbsteinschätzung, den sie später in verschiedenen Szenarien ihrer Coaching-Praxis anwenden oder ihren Klient:Innen vermitteln können. Dieses erfahrungsbasierte Lernen unterstreicht den Wert strukturierter Reflexion für die berufliche Weiterentwicklung.

MODUL 4: COACHING
STÄRKENERKENNUNG

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Beschreibung:

Diese Aktivität führt die Teilnehmenden in die SWOT-Analyse als Instrument zur Erkennung persönlicher und beruflicher Stärken ein. Die Teilnehmenden führen eine strukturierte SWOT-Analyse durch und identifizieren dabei ihre Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken. Durch Selbstreflexion und strukturierte Anleitung gewinnen sie tiefere Einblicke in ihre Fähigkeiten und potenziellen Wachstumsbereiche. Diese Übung fördert Selbsterkenntnis, Zielsetzung und strategische Planung, die für ihre Rolle als Coaches in der Arbeit mit Menschen in der Genesung unerlässlich sind.

Schritte:

1. Einleitung (10 Minuten): Erläutern Sie den Zweck der SWOT-Analyse und ihre Anwendung zur Selbsteinschätzung und persönlichen Entwicklung. Beschreiben Sie die einzelnen Komponenten der SWOT-Analyse: Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken.
2. Individuelle SWOT-Analyse (20–30 Minuten): Verteilen Sie die Arbeitsblätter zur SWOT-Analyse. Beginnen Sie mit Stärken und Schwächen und konzentrieren Sie sich dabei auf persönliche Qualitäten und Fähigkeiten. Gehen Sie dann zu Chancen (externen Faktoren, die ihnen helfen könnten, sich weiterzuentwickeln) und Risiken (externen Herausforderungen, denen sie in ihrer Rolle gegenüberstehen) über.
3. Gruppendiskussion (optional, 15–20 Minuten): Wenn Sie in einer Gruppe sind, bitten Sie die Teilnehmenden, eine Erkenntnis aus ihrer Analyse zu teilen. Fördern Sie eine respektvolle und unterstützende Diskussion, in der sich die Teilnehmenden darüber austauschen können, wie sie Stärken nutzen oder Herausforderungen meistern können.
4. Zielsetzung und Reflexion (10–15 Minuten): Bitten Sie die Teilnehmenden, basierend auf ihrer SWOT-Analyse 1–2 persönliche oder berufliche Ziele festzulegen. Diese Ziele sollten sich auf die Nutzung von Stärken, die Beseitigung von Schwächen, die Nutzung von Chancen oder die Bewältigung von Risiken konzentrieren.

Tipps zur Moderation:

- Betonen Sie, dass die Aktivität der persönlichen Weiterentwicklung dient und dass die Weitergabe persönlicher Erkenntnisse optional ist.
- Fördern Sie Ehrlichkeit und Selbstmitgefühl, insbesondere beim Erkennen von Schwächen oder Bedrohungen.
- Betonen Sie, dass die Ziele realistisch sein und eher auf Wachstum als auf Perfektion ausgerichtet sein sollten.

Reflexionsfragen:

- Wie war es, Ihre Stärken und Schwächen zu erkennen?
- Welche Bereiche haben Sie überrascht, wenn überhaupt?
- Welche Maßnahmen können Sie ergreifen, um Ihre Stärken zu nutzen oder potenziellen Bedrohungen zu begegnen?

MODUL 4: COACHING STÄRKENERKENNUNG

ARBEITSBLATT ZUR SWOT-ANALYSE

Stärken	Schwächen
Möglichkeiten	Bedrohungen