

MOVE to BALANCE

Move to Balance steht für eine Grundhaltung. Eine Grundhaltung, die besagt: jeder kann sich aktiv auf den Weg machen, den Schatz der eigenen inneren Ressourcen zu heben.

Allerdings verhindern verschiedene Faktoren wie

- wahrgenommene Perspektivlosigkeit
- belastende Alltags- und Arbeitssituationen
- wenig förderliche Schlüssel-Schloss-Mechanismen in der Beziehung mit Anderen
- Existenz- und Verlustängste
- zu geringe Selbstachtung
- die Fixierung auf immer wiederkehrende Denk-, Verhaltens- und Handlungsmuster,

Zugang zu diesen Ressourcen zu erlangen.

Move to Balance möchte Lust machen, Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln und diese Grundhaltung zu erwerben.

Berücksichtigt werden dabei alle Aspekte des persönlichen Spannungsfeldes; diese können durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Mediziner*innen, Physiotherapeuten und KollegInnen anderer Fachrichtungen berücksichtigt werden.

Move to Balance spricht die an, die ausprobieren und experimentieren wollen auf dem Weg zu einem verbesserten inneren Gleichgewicht.

IHR BERATER UND COACH



Dr. Thomas Randhofer, Diplom-Psychologe
Klinische Psychologie und Wirtschaftspsychologie

- Zusatzqualifikation als Psychodrama-Leiter am Moreno-Institut Stuttgart
- Psychotherapie HPG (nach dem Heilpraktikergesetz)
- umfangreiche Berufserfahrung (Stabs- und Führungsfunktion) in der Personal- und Organisationsentwicklung sowie als Personalleiter

Kontaktdaten:

info@randhofer-personal.de
Tel.: +49 2224 90 20 12

www.randhofer-personal.de



MOVE to BALANCE



**Beratung,
Persönlichkeitsentwicklung,
Berufliche Neuorientierung,
Kompetenzerweiterung**



BERATUNG, PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Sie wollen in Ihrem privaten Leben etwas ändern, suchen Ihren persönlichen Weg im Leben, sehen aber nur Hemmnisse und wissen nicht was Sie tun können. Sie suchen nach Ideen, Ihr Leben ausgeglichener zu gestalten. Sie suchen Ziele, die Ihren ganzen Einsatz lohnen. Sie wollen ein Projekt realisieren, wagen aber nicht den Beginn.

Diese und andere Fragestellungen hindern uns oft daran, uns auf den Weg zu machen und längst überfällige Entwicklungs- und Veränderungsprozesse anzuschieben. Dabei werden Sie unterstützt, und ermuntert, Veränderungen willkommen zu heißen und kommenden Lebensphasen mit größerer Klarheit und Selbstverständlichkeit zu begegnen.

Wie kommen Sie zu Ihrem Ziel?

Sie analysieren und arbeiten an Ihren persönlichen Fragestellungen und erkennen Ihre förderlichen und hemmenden Denk- und Handlungsstrukturen. Danach fokussieren Sie neue Wege und Wahlmöglichkeiten in Ihrem Leben, setzen sich neue Ziele und treffen die dazu notwendigen Entscheidungen.

Unter Berücksichtigung Ihrer Stärken und Schwächen werden Sie **ganzheitlich** begleitet und ermuntert, Ihre Entwicklungsschritte systematisch zu planen, sich selbst zu vertrauen und das von Ihnen gewählte und persönlich definierte „**sinnvollere**“ Leben zu leben.

BERUFLICHE (NEU)ORIENTIERUNG

Ob **Mobbing, Burnout, drohende Kündigung, Karriereende** oder **Karrierehemmnisse**: Sie erleben Konflikte oder Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in denen Sie nicht sicher wissen, wie Sie sich verhalten sollen? Sie stehen vor beruflichen Veränderungen oder suchen Alternativen aus einer für Sie unbefriedigenden Arbeitswelt? Sie möchten gerne überlegen, wie es weitergehen soll?

Dies sind nur einige Gründe dafür, sich eine Unterstützung durch einen unabhängigen Dritten zu suchen, der gemeinsam mit Ihnen Ihre persönliche Situation analysieren kann.

Im gemeinsamen Gespräch können realistisch Perspektiven und Grenzen ausgelotet, persönliche Hemmnisse besprochen und neue Lösungsmöglichkeiten erkundet werden.

Schwerpunkt ist hier die Stärkung Ihrer Ressourcen um die Ziele zu erreichen, die Ihren Bedürfnissen entsprechen. Dabei erstreckt sich die Beratung von individuellen Personalentwicklungsmaßnahmen über die Erarbeitung strategisch günstiger Verhaltens- und Handlungsansätze.



KOMPETENZERWEITERUNG

Kompetenzerweiterung bedeutet, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie Persönlichkeitseigenschaften aufeinander abgestimmt zu verändern. In Abhängigkeit von den persönlichen Zielsetzungen werden dabei gezielt Maßnahmenpläne erarbeitet, die die Ziele des geplanten Kompetenzerwerbs schrittweise anstreben.

Wie kann man sich das vorstellen?

1. Schritt:

Statusdiagnostik, je nach Zielsetzung auf soziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, auf persönliche Aspekte oder auf intellektuelle Ausprägungen konzentriert.

2. Schritt:

Überprüfung der Wunschvorstellungen

vor dem Hintergrund der eigenen Stärken und Schwächen auf Erfüllbarkeit.

3. Schritt:

Klärung der Vorgehensweise

- Erarbeiten von Maßnahmen
- Festlegen von Zeiträumen
- Definition der Erfolgskriterien
- Prüfung der Bereitschaft, für die Zielsetzung zu arbeiten

4. Schritt:

Umsetzungsbegleitung und Erfolgskontrolle

Je nach persönlichen Vorlieben kann die Umsetzungsbegleitung weitmaschig oder engmaschig erfolgen.