

# **Karriere Coaching** (Out- & Newplacement)

## **Markus Zbinden's Approach**

**auf der Basis seiner soliden Ausbildung & seiner umfassenden Erfahrung  
für SIE  
mit seiner Passion**

# Markus Zbinden's Coaching

## Wertschätzende Erkundung\*\* (Methode)

- Discovery (das Beste erkennen und verstehen)
- Dream (träumen was im besten Fall sein könnte)
- Design (Zukunftsentwurf, Entscheidungen treffen)
- Destiny (Umsetzung, neue Ideen verwirklichen)
- Control (Ueberprüfung, was wurde wie erreicht)

\*\* Allgemein bekannte Transformationsmethode, auch «Appreciative Inquiry» genannt.  
Motto: «wo sind wir gut, was können wir noch besser machen»

## Ganzheitliche Betrachtungsweise\*

1. Lustgewinn
2. Selbstwerterhöhung
3. Bindungsbedürfnis
4. Bedürfnis nach Richtung
5. Bedürfnis nach Ausgeglichenheit

\*Aufgrund der 5 psychologischen Grundbedürfnisse des Menschen. Aus diesem Blickwinkel soll auch den gesundheitlichen Faktoren - wenn nötig - entsprechend Rechnung getragen werden.

# für SIE

## persönliches Laufbahn-Konzept

### in 7 Schritten

## Stärkung Ihrer Resilienzfaktoren\*\*\*

(Prozess zur Stärkung der R-Faktoren)

1. Emotionssteuerung
2. Impulskontrolle
3. Kausalanalyse
4. Realistischer Optimismus
5. Selbstwirksamkeitsüberzeugung
6. Zielorientierung
7. Empathie

\*\*\* nach Denis Murlane: « die unentdeckten Fähigkeiten der wirklich Erfolgreichen »