

Coaching / Outplacement



In einem Outplacement geht es um berufliche Neuorientierung und Veränderungen, welche oft nicht auf eigenen Wunsch passieren. Mit den häufig einhergehenden Gefühlen wie Ärger, Selbstzweifel und existenziellen Ängsten gilt es ebenso umzugehen, wie mit den Reaktionen aus dem sozialen Umfeld. Gleichzeitig stellen sich Fragen darüber, wo ich im Leben stehe, wo ich hinwill und was mich dabei unterstützt, den bevorstehenden Schritt in der beruflichen Laufbahn optimal zu gestalten.

Mögliche Prozessschritte / Methoden

1. Standortbestimmung (Was bringe ich mit, wo will ich hin?)
2. Erarbeiten eines Persönlichkeits- und Kompetenzprofils sowie von Verhaltenspräferenzen mittels verschiedener Diagnostikinstrumente (Karriereanker, Belbin Verhaltensprofil, Situationsdiagramm, Stress-/Resilienz-Selfcheck, etc.)
3. Evaluieren möglicher Berufsfelder und Funktionen
4. Bewerbungsprozess:
 - Erstellen des Dossiers
 - Stellensuche inkl. Nutzung aller Kanäle und Netzwerkmöglichkeiten
 - Vorbereiten auf und Reflexion von Bewerbungsgesprächen

Ein Outplacement enthält sowohl Coaching- als auch Beratungsanteile:

- **Coaching** kommt vor allem in den Bereichen «Aktuelle Situation» und «Standortbestimmung» zum Einsatz.

Aktuelle Situation

- Reflexion der aktuellen Situation (was ist passiert und wie geht es mir damit?)
- Umgang mit negativen Gefühlen wie z.B. Ärger und Selbstzweifel sowie den Reaktionen aus dem Umfeld

Standortbestimmung

- Evaluation von Stärken und Schwächen und Klären der Eigen- und Fremdwahrnehmung.
- Erörtern der Fragen: Was kann ich? Was will ich? Was muss ich tun? Wo will ich hin?

Berufliche Neuorientierung

- Evaluation möglicher Berufsfelder und Funktionen
- Bewerbungsprozess: Dossier, Stellensuche, Bewerbungsgespräche

- **Beratung** kommt mehrheitlich in den Bereichen «Standortbestimmung» und «Berufliche Neuorientierung» zur Anwendung.

Als Outplacement Berater bringe die Erfahrung in den zwei sich ergänzenden Fachgebieten mit:

- **Coaching:** Begleiten in anspruchsvollen Situationen (z. B. Veränderungen, Arbeitsplatzverlust, etc.); Erarbeiten von zusätzlichen Handlungsoptionen; Ausrichtung nach vorne/in die Zukunft
- **Beratung:** Standortbestimmung; Beraten im Bewerbungsprozess; Bewegen im dynamischen Arbeitsmarkt

Ihr Kontakt

- **Thomas Kuhn, Certified Coach MAS**
 - BWL-Studium an der Hochschule Luzern HSLU; MAS in Organisationsentwicklung an der ZHAW; CAS Resilienz-Trainer an der Steinbeis-Hochschule Berlin
 - Langjährige Coaching- sowie Berufs- und Führungserfahrung in Organisations- und Personalentwicklung
 - Mehrjähriges und laufendes Mandat an der Uni Bern zu «Erfolgreich im Arbeitsmarkt» für Menschen mit Weiterbildung oder akademischem Abschluss
 - Spezifische Erfahrung in Standortbestimmung, Laufbahnplanung, Outplacement
 - Beratungsraum an der Nelkenstrasse 24, 8006 Zürich

