## Die Abteilung

mcb ist ein professioneller psychosozialer Dienstleister welcher die KlientInnen in beruflichen, aber auch privaten und familiären Problemstellungen durch individuelles Coaching und Beratung unterstützt.

Die angebotenen Coaching- und Beratungsleistungen ermöglichen den KlientInnen eine entscheidende Verbesserung der individuellen Arbeitssituation und Lebenszufriedenheit.

Selbstverständlich garantieren wir unseren KlientInnen absolute Vertraulichkeit hinsichtlich der uns anvertrauten Daten und Themen.

## Anmeldung

Gerne können Sie uns per E-Mail **mcb@tirol-kliniken.at** kontaktieren oder telefonisch unter **(0)50 504-269 00** einen persönlichen Termin vereinbaren.

Unsere Sekretariatszeiten sind: **Montag bis Donnerstag von 08:00 bis 16:30 Uhr und Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr.**

Falls Sie außerhalb der Sekretariatszeiten anrufen, können Sie uns gerne eine Nachricht hinterlassen. Wir rufen Sie verlässlich zurück.

mcb COACHING & BERATUNG

## Ort

Stieglbräu-Gebäude
Wilhelm-Greil-Straße 25, 5. Stock
6020 Innsbruck
(gegenüber Landhausgarage)

## Kontakt

Sekretariat mcb
Telefon: +43 (0)50 504-269 00
Telefax: +43 (0)50 504-67 269 00
E-Mail: mcb@tirol-kliniken.at
Internet: http://mcb.tirol-kliniken.at

Layout: PR und Kommunikation - 11/15



Datenschutz • Vertraulichkeit • Weisungsfreiheit

tirol kliniken

mcb COACHING & BERATUNG

# Coaching
# Individualtraining
# Beratung

## Coaching
### zur aktuellen beruflichen Problemlösung

Die KlientInnen werden im Coaching durch individuelle Betreuung in ihrer beruflichen Problemstellung und Zielerreichung unterstützt.

**Berufliche Positionierung**
- Um- bzw. Neuorientierung
- organisationale Veränderungsprozesse
- Karriereplanung
- Präsentation beruflicher u. persönlicher Kompetenzen

**Führung**
- belastende Situationen mit MitarbeiterInnen
- Unterstützung in der Führung von MitarbeiterInnengesprächen
- organisationsbedingte Führungsanforderungen
- Vorbereitung für Personalauswahlverfahren

**Konflikte und Kooperation**
- Konflikte mit Vorgesetzten, MitarbeiterInnen und KollegInnen
- Kultur im Umgang mit Vorgesetzten, MitarbeiterInnen und KollegInnen
- Fragen der Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen und Institutionen

**Berufliche Krisen**
- Burnout, Boreout
- Mobbing, Bossing
- psychische Belastungen im Zusammenhang mit berufsrechtlichen Belangen (z. B. Gerichts- und Verfahrenscoaching)

Datenschutz • Vertraulichkeit • Weisungsfreiheit

## Individualtraining
### zur Persönlichkeitsentwicklung

Der Ausbau der sozialen und persönlichen Kompetenzen erfolgt durch ein individualisiertes Coachingprogramm.

**Führungscoaching**
- Erfolgreicher Einstieg in die Führungsrolle
- Individuelle Lösungen für erfahrene Führungskräfte

**Stressmanagement**
Umgang mit Stressoren am Arbeitsplatz

**Stärkung des eigenen Ich**
Entwicklung des Selbstwertes

**Mobbing- rechtzeitig erkennen**
Präventive und unterstützende Maßnahmen

**Konfliktmanagement**
Herausforderungen und Differenzen im Team

**Teameinstieg bzw. -ausstieg**
Gelungener Neueinstieg oder Abschied vom Team

**50+, Erfahrung als Chance**
Lebensalter als Ressource

**Ausdruckscoaching**
Auftreten – Habitus – souveräne Natürlichkeit

**Der Eskalation einen Schritt voraus**
Sensibilisierung für beziehungskritische Momente

**Suchtproblematik am Arbeitsplatz**
Agieren statt reagieren

Datenschutz • Vertraulichkeit • Weisungsfreiheit

## Beratung
### zur aktuellen privaten Problemlösung

Die Beratung legt ihren Schwerpunkt auf Fragestellungen, die sich auf die persönlich-familiäre Ebene der KlientInnen beziehen.

**Familie und Beziehung**
- Beziehungsprobleme wie z. B. Scheidung, Trennung
- Patchworkfamilien
- „Eltern werden“ - Elternschaft – Erwartungen und Ansprüche
- Eltern-Kind-Beziehung
- Erziehungsfragen
- Schul-(Lern) Probleme
- Auszug der Kinder – sich in der Partnerschaft neu finden
- Sexuelle Orientierung
- gefährdendes Verhalten im Zusammenhang mit z. B. Alkohol, Drogen, Medikamenten, Internet

**Krisen**
- Todesfall, Suizid
- eigene Erkrankung / Erkrankung Angehöriger
- Unfallgeschehen
- Behinderung

**Persönliche Grundfragen**
- Lebensmodelle und Lebensplanung
- Muster, Überzeugungen, Regeln
- Emotionen und Gefühle
- Ressourcen

Datenschutz • Vertraulichkeit • Weisungsfreiheit