

Mentoring

Generell unterscheiden wir:

- Coaching und
- Mentoring.

Coaching ist in der Regel situationsbezogen.

Coaching ist *taktisch*.

Mentoring bezeichnet hingegen eine Begleitung über einen längeren Zeitraum und ist damit *strategischer* als ein Coaching. So können im Rahmen eines Mentorings über mehrere Jahre laufende Entwicklungsprogramme aufgestellt werden.

Typische Themen für das Mentoring sind:

- Erstellung eines Entwicklungsplans
- Reflexion und Ausbau der Persönlichkeit
- Karrierebegleitung und -förderung
- Vorbereitung auf wichtige Situationen
- Auf- und Ausbau eines Methodenkoffers
- Gemeinsame Supervision von Entscheidungen
- Diskussionen über Menschen und Situationen
- Begleitung von Wandelprozessen
- Therapeutische Gespräche
- Integration weiterer Personen

Ort für das Coaching

Wir führen Coaching in Präsenz und online durch.

Coaching in Präsenz

- Inhouse: bei Ihnen vor Ort
- Potsdam: in unserem Coaching-Raum
- An einem Ort Ihrer Wahl
- Coaching-Spaziergang

Online-Coaching

- WebEx
- Zoom
- Tool Ihrer Wahl

Weitere Informationen und Anmeldeformulare

finden Sie auf unserer Internetseite, auf

- www.methoform.de/Coaching



Coaching für Autisten

Gemeinsam
Methoden
anwenden



Autismus Spektrum Störung (ASS)

Ein besonderes Coaching und Mentoring bieten wir für Menschen mit *Autismus Spektrum Störung* an.

Wir sind offener Gesprächspartner und Begleiter für alle Lebenssituationen, zeigen Möglichkeiten auf, mit den besonderen Eigenschaften besser zurechtzukommen und einen Platz für sich in Familie, Freundeskreis, Partnerschaft, Beruf und Gesellschaft zu finden.

Das Coaching beinhaltet neben Gesprächen auch gemeinsame Spaziergänge, das Erledigen unangenehmer Aufgaben, das Schulen von Achtsamkeit und Stabilisieren einer neuen Bewusstseinssebene im präfrontalen Cortex.

Über ein Kennenlern- und Vorgespräch finden wir gemeinsam heraus, ob ein Coaching oder Mentoring möglich ist.

Gerne tauschen wir uns mit der Therapeut*in aus, um synchron arbeiten zu können, falls vorhanden. Auch die Vermittlung mit Lehrern oder Führungskräften ist möglich.

Perspektiven

Grundthemen des Coachings/ Mentorings sind:

- **Psychologisches (Selbst-)Verständnis**
- **Selbstreflexion und Selbstführung**
- **Ausbildung, Beruf und Karriere**
- **Alltag und Partnerschaft meistern**

Zu allen Themen stehen umfangreiche, einfache und standardisierte Werkzeugsets zur Verfügung. Sie sind wie „Medizin“ zu verstehen, mit der man auf Situationen, Menschen und sich selbst passgenau zugehen kann.

Alle Grundthemen untergliedern sich in vielschichtige Unterthemen. So beinhaltet **Beruf** auf Wunsch auch das Managen beruflicher Methodenkompetenz, wie das Leiten von Projekten.



Unsere Superheldenfähigkeit

Jeder Autist und jede Autist*in hat ganz besondere Fähigkeiten. Deshalb verwenden wir den Begriff "Störung" ungerne. Die Wahrnehmung und Verarbeitung derselben sind *anders* als bei Nicht-Autisten.

Auch wir verfügen über derartige Superheldenfähigkeiten - in diesem Sinne:

- Wir sind diesen Weg - ohne eine solche Unterstützung - selbst gegangen
- Wir sind hoch strukturiert und analytisch und haben die psychologischen Zusammenhänge im Detail studiert und modelliert
- Wir vermitteln Methoden hoch didaktisch, mit einem eigenen Modell, und erklären sowie vermitteln diese praxisnah.

In unserem Coaching mit autistischen Menschen entwickelt sich ein solides Vertrauensverhältnis, ähnlich einer (professionellen) Freundschaft. Regelmäßige Treffen bauen einen stabilen Methodenkoffer auf.