

Angebot

„Coaching – Corona Online Paket  
im 2. Covid-Lockdown“

2.11.2020

**höller** organisationsentwicklung

Dipl.-Ing. Gabriele Höller  
Cherubinstraße 1B/4, 1220 Wien  
Mobil +43699-11782 742

E-Mail: [organisationsentwicklung@gabriele-hoeller.at](mailto:organisationsentwicklung@gabriele-hoeller.at), [www.gabriele-hoeller.at](http://www.gabriele-hoeller.at)

## 1. Ausgangslage „Coaching Corona Online Paket im 2. Covid Lockdown“

Außergewöhnliche Zeiten brauchen neue Formen der Unterstützung, um gemeinsam gut aus der Krise zu kommen. Coaching ist ein bekanntlich wirksames Instrument, um die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen, Stress zu bewältigen und das psychische Wohlbefinden zu fördern.

Online Coaching kann eine wirksame Unterstützung (hohe Flexibilität) für MitarbeiterInnen in Krisenzeiten sein, die kaum Gelegenheit zur persönlichen Begegnung haben, um sehr persönliche Lösungswege zu bearbeiten.

4 Gründe, warum Organisationen jetzt Online-Coaching aktiv den MitarbeiterInnen im Homeoffice anzubieten ist, um auf das „Wohlergehen“ und der mentalen Gesundheit der MitarbeiterInnen gut zu achten.

1. **Abholen der MitarbeiterInnen in der schwierigen Phase** (Corona-Krise, 2. Lockdown, Homeoffice, Unsicherheit etc.)
2. **Soziale Isolation – „Menschen wollen gesehen werden“**  
Wir Menschen sind soziale Wesen, daher ist der drohenden Tristesse im November etwas dagegenzusetzen, dies betrifft u.a. MitarbeiterInnen, die schon längere Monate vorwiegend im Homeoffice arbeiten, das Arbeitspensum, die Erwartungen an die Arbeitsleistung weiterhin hoch sind, der Arbeitsplatz nicht garantiert werden kann, Zukunftsängste vorherrschen.  
Dies betrifft diejenigen besonders die alleine leben und mit der verstärkten sozialen Isolation psychisch kämpfen oder die mit Partnern und Kindern leben und gleichzeitig arbeiten. Andererseits ist es auch für MitarbeiterInnen, die neu in einer Organisation sind und niemanden kennen, schwierig zu landen, wenn Ganggespräche und informelle Wege fehlen. Vieles passt im Homeoffice gar nicht, keine abgrenzbaren Arbeitsräume, kleine Wohnungen etc.
3. **Unsicherheit - Überforderung mit der Situation in der eigenen Rolle**  
Unterstützung für überforderte Führungspersonen – Delegation eines Teils der Führungsarbeit an einen Coach. Welche Führungskraft kann wirklich Empathie online spürbar machen? Wer ist selbst noch belastbar genug, sich den Ängsten im Team zu stellen? Rollenklarheit - Verhaltenserwartungen an die Zusammenarbeit und Kommunikation im Arbeitsalltag klären.
4. **Neue Skills für die mentale und psychische Gesundheit**  
**Selbstmanagement/Selbstorganisation/Resilienz/Eigenmotivation**  
Auslöser von Stressoren erkennen - Fokussierung auf Handlungsspielräume – Widerstandskraft/Resilienz stärken – Umgang mit Emotionen – Abgrenzung – sich selbst bewusster begegnen; Tagesstrukturen schaffen und mit Ritualen versehen; (Inputs, Tools/Übungen/Workbooks).

Im Mittelpunkt stehen für mich dabei in erster Linie die Fokussierung von Aufmerksamkeit auf verdeckte Ressourcen/Kompetenzen und Potenziale sowie das Bewusstmachen eigener Verhaltensweisen, -muster, Bewertungen, Beschreibungen und Anteile.

Die Grundsätze im Coaching sind:

- Verschwiegenheit – Vertraulichkeit
- Freiwilligkeit
- Selbstverantwortung
- Unabhängigkeit des Coachs
- Offener methodischer Rahmen

Gerne übernehme ich diese Aufgabe

Gabriele Höller

## 2. Leistung

Leistung	Pauschale
<p><b>Vorbereitung:</b> Telefonische Kontaktaufnahme; grobe Klärung der Themenstellungen und Terminkoordination; Festlegung Setting Ziel: Begleitung der MitarbeiterInnen in flexibler Abstimmung (Zeit, Tools..)</p>	
<p><b>Durchführung:</b> <b>Einzelcoaching</b> <b>Coaching Online-Paket im November 2020 „2. Covid Lockdown“</b></p> <p>Wöchentliche Online-Coachings: 4 x 1,5 h + Anleitungen zur Reflexion, Übungen/Ritualen, Workbooks + 2 Transfercoachings à 30 Min (Online)</p> <p><b>Setting:</b> Online-Coachings über ZOOM, Teams, Skype, CAI-Coaching Plattform (technische Möglichkeiten flexibel wählbar) oder Coaching in der Natur - Wald und Wiese innerhalb Wiens/Umland; klarerweise mit Sicherheitsabstand</p> <p><b>Zielgruppe:</b> Alle MitarbeiterInnen</p> <p><b>Coach:</b> Gabriele Höller</p> <p>Stornierung: Bis 48 h vor vereinbarten Terminen kostenfreie Stornierung möglich; ab 48 h wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt.</p>	<p>€ 1.400,--</p>

Die Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer.

## 3. Abrechnung und Zahlungsziel

Abrechnung erfolgt nach tatsächlich erbrachter Leistung, jedoch maximal im Ausmaß des Angebotes. Zahlungsziel ist prompt nach Rechnungslegung, ohne Abzug.

## 4. Referenzen/Arbeitserfahrungen

### Unternehmen

#### Öffentliche Hand Infrastrukturbetriebe

- Wr. Stadtwerke Holding
- Magistratsdirektion – Verwaltungsakademie und Magistratsabteilungen
- Bundeskanzleramt – Verwaltungsakademie des Bundes
- BMLFUW – Lebensministerium
- BM für Bildung und Frauen  
Wiener Linien / Wipark Garagen GmbH
- Wiener Netze
- WienEnergie
- FacilityComfort/Hauscomfort
- BM für Finanzen
- Rechnungshof
- Bundestheaterverband

#### Bildungsträger/Hochschulen

- Wirtschaftsuniversität Wien
- Universität für Bodenkultur
- OEPWZ
- Donau-Universität Krems
- NPO-Akademie
- RED-Ed Wirtschaftsverlag
- Pädagogische Hochschule des Bundes Wien
- IIR – Institut für International Research

#### Unternehmen/Industriebetriebe

- Microsoft Österreich
- Österreichischer Schulbuchverlag
- Logwin Austria
- AUVA
- Lafarge-Perlmooser AG
- Card Complete Service Bank AG
- ENI Austria
- Rehau Kunststoffe
- Cofely Gebäudetechnik
- Liebherr Werk Bischofshofen
- Austria Tech, A3PS
- Umdasch AG
- OEGB
- Reckitt Benckiser GmbH
- Volvo Parts Austria

#### Unternehmen/Industriebetriebe

- Saubermacher GesmbH
- Rembrandtin Lack GesmbH
- SCA Hygiene Products GmbH
- Georg Fischer Automobilguss
- M-real Hallein
- Napiag Kunststoffverarbeitung
- Napiag Packmittel-Industrie
- Patria Papier & Zellstoff AG
- Wietersdorfer & Peggauer Zementwerke
- Citroen Österreich
- Dm-Drogeriemarkt
- Brantner Transport GmbH
- Bohmann Druck und Verlag GesmbH
- BP Austria AG
- Bramac Dachsysteme
- Baufeld-Austria GmbH
- Ottokar Klug GmbH
- ABS-Stockerau
- Landis & Gyr
- Ottakringer Brauerei
- Fa. Baxter
- Sun Chemical
- Voest Alpine Austria Draht
- PLM Austria Dosen GmbH
- Krone
- Isovolta
- AMZ-Mödling
- Mayr Melnhof-Karton
- Loba Feinchemie
- Akras Flavours GmbH
- Compag Rohstoffaufbereitung
- Volvo Bus
- Hackl Container
- Volvo Cars, Volvo Trucks
- Salzburger Kabelverwertung
- Komex Abfallentsorgung
- Entsorgungsservice GmbH
- NÖ Umweltschutzanstalt  
Brantner Walter GmbH
- DHL Express – Deutsche Post