



München, April 2022

Als Kommunikationswissenschaftler der LMU München er-lebe ich seit 25 Jahren hauptberuflich zwischenmenschliche und unternehmerische Kommunikation: Reflektion, Klarheit und Inspiration eigener Anliegen erzeugen die Grundlagen für Wohlbefinden, für eine stimmige Position, für Selbstkongruenz und Selbstwirksamkeit – sowohl im Privatleben wie auch beruflich. Die Ausbildung zum CIKS-Coach bei Prof. Mechthild Schäfers Team von der LMU München befähigt mich einen solchen sehr bereichernden Prozess ‚am Selbst‘ professionell zu begleiten. Gut gecoacht zu werden ist eine der konstruktivsten mentalen Wohltaten, die Menschen heutzutage in Bezug auf sich selbst und ihre Umgebung erfahren können.

Ich unterstütze Menschen ihre eigenen Ziele und Wünsche klarer herauszuarbeiten und diese eigenständig besser zu erreichen.

In der offiziellen Definition nach Siegfried Greif (2005) ist Coaching „intensive und systematische Förderung der Reflexion und Selbstreflexion sowie Beratung von Personen und Gruppen zur Verbesserung der Erreichung selbstkongruenter Ziele und zur bewussten Selbstveränderung und Selbstentwicklung.“

Entsprechend coache und leite ich Sie gerne an, in für Sie relevanten, persönlichen und beruflichen Bereichen. Mein Wunsch: Geben Sie sich persönlich mehr Raum, priorisieren Sie sich selbst stärker, Ihre Wünsche, Ihre Herausforderungen – in einem vertraulichen und professionellen Rahmen. Wann, wenn nicht jetzt?

Mit herzlichen Grüßen

Tobias Koch – mobil 0171 37 93 161 – email t.koch@trivero.de



ZERTIFIKAT

Coach (CIKS) – LMU München (in Zertifizierungsphase)

Hiermit wird bestätigt, dass

Philipp Tobias Koch

die Voraussetzungen für das Zertifikat *Coach (CIKS) – LMU München (in Zertifizierungsphase)* erfüllt hat.

Das Zertifikat umfasst folgende Leistungen:

- **Theoretischer Teil:**
Leistungen im Umfang von 100 Unterrichtseinheiten (UE) zu den Themen *Definition Coaching; Abgrenzung Beratung, Psychotherapie, Coaching; Grundlagen der Gesprächsführung; Beziehungsgestaltung im Coachingprozess; Zielklärung und Zielformulierung im Coachingprozess; Klient in seinem Kontext; Klient in Wechselwirkung mit seinem individuellen Kontext; Lösungsorientierung im Coachingprozess; Ressourcenorientierung/Ressourcenaktivierung im Coachingprozess; Perspektivewechsel, Perspektivenerweiterung, Metaperspektive; Coachingbeziehung als Ressource; Problemorientierung im Coachingprozess; Anwendung sozialpsychologischer Theorien im Coaching; Hausaufgaben als Maßnahmen; Standortbestimmung im Coachingprozess; Maßnahmenentwicklung und Formulierung im Coachingprozess; Emotionen und Affekt; Stress = emotionale Erregung, Modell nach Lazarus; Zielanpassung im Coachingprozess; Komplizierte Situationen im Coachingprozess; Selbstreflexion für und im Coaching; Definition Systeme/Komplexität; Anlass – Auftrag – Zielformulierung; Erfassung und Nutzbarmachung eines Mehrpersonensystems; Aufbau eines Projektteams; Strukturiertes Vorgehen beim Projektmanagement in Gruppen/Systemen; Kommunikation in/mit Gruppen; Umgang mit Ausnahmesituationen; Qualitätsmanagement (Kontrollphase); BTRAC als Phasenmodell im Coachingprozess.*
- **Praktischer Teil:**
Leistungen im Umfang von mindestens 10 Coachingsitzungen.

Dieses Zertifikat ist ab dem Datum der Ausstellung zwei Jahre lang gültig.

München, den 09.10.20

Prof. Dr. Mechthild Schäfer
Ludwig-Maximilians-Universität München
Department Psychologie