



München, Februar 2023

CIKS – Coaching in komplexen Systemen – mein Anliegen, meine Skills:

Menschen und Gruppen inspirieren, ihre Ressourcen, ihre Potenziale aktivieren, ihre Selbstwirksamkeit fördern, das bereitet mir persönlich Freude, es erfüllt mich.

Deshalb coache ich.

Sich für die eigene Entwicklung Raum und Zeit zu geben, sich hierbei empathisch und professionell unterstützen zu lassen, das halte ich für eine der schönsten Investitionen in das eigene Selbst, in unserer komplizierten Zeit.

Als Kommunikationswissenschaftler und CIKS-Coach der LMU München erlebe ich seit 25 Jahren hauptberuflich zwischenmenschliche Kommunikation.

Als Betreiber einer Marketing-Agentur für den Mittelstand konzipiere und gestalte ich Marken-Kommunikation. Um mit Kunden gemeinsam zu passenden Lösungen zu kommen, ist mir Coaching mittlerweile häufig die bessere Beratung – profunde Berufs- und Branchenerfahrung natürlich vorausgesetzt.

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 bilden Reflexion und Inspiration persönlicher Anliegen die Grundlagen für eine stimmige Position, für Wohlbefinden, für Selbstkongruenz und Selbstwirksamkeit – sowohl im Privatleben wie auch beruflich. Die Ausbildung zum CIKS-Coach bei Prof. Mechthild Schäfer von der LMU München befähigt mich Sie in einem solchen Prozess zu begleiten.

Geben Sie sich selbst mehr Raum, priorisieren Sie sich, Ihre Wünsche, Ihre Herausforderungen, in den für Sie relevanten, privaten und beruflichen Bereichen. Ich coache Sie gerne – in einem vertraulichen und professionellen Rahmen.

Mit herzlichen Grüßen

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



Institut für Beratungspsychologie
an der LMU München

ZERTIFIKAT

Coach (CIKS) – LMU München

Hiermit wird bestätigt, dass

Tobias Koch

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

Das Zertifikat umfasst folgende Leistungen:

▪ Theoretischer Teil:

Die Ausbildung umfasst drei Module à drei Tage und ein Modul à fünf Tage. Diese wurden im Zeitraum von Oktober 2019 bis Oktober 2020 besucht. Die Themenschwerpunkte der Module umfassen u.a.:

Modul I: Zielfindung / Person und Kontext

Definition Coaching, Coachingcompliance, Coaching als Prozess, Bedürfnisse von Coach und Coachee,

Zuhöresebenen, Abgrenzung Coaching, Zielformulierung

Modul II: Ressourcenaktivierung / Kognition

Definition Ressourcen, Selbstreflektion, Ressourcenaktivierung, Perspektivenübernahme, Ebenen der

Passung, Definition Kognition, Selbstkonzept, Erfolgsfaktoren

Modul III: Maßnahmengenerierung / Emotion

Definition Maßnahme, Maßnahmenbewertung, Definition Emotion, Emotion und Beziehungsgestaltung, Stressmodelle, Affektkalibrierung

Modul IV: Control / Gruppe und Komplexität

Definition Komplexität, Struktur von Systemen / Priorisierung, Metaperspektive, Phasenmodelle, Rollenmodelle, Individual- vs. Systemressourcen

▪ Praktischer Teil:

Praktische Tätigkeit im Rahmen der theoretischen Ausbildung à *zwölf Coachingsitzungen*, mindestens *70 Coachingsitzungen* nach Abschluss der theoretischen Unterrichtseinheiten, *70 Vor-/Nachbereitungsstunden* mit strukturierenden Elementen, mindestens *zehn Intervisionssitzungen*, *fünf Supervisionsitzungen*, *eine schriftlich* niedergelegte Fallbeschreibung (über mehrere Coachingsitzungen) und *zwei videogestützte Analysen* von Coachingsitzungen.

München, den 07.12.2022

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

Klaus Starch
Verein zur Förderung des Instituts für
Beratungspsychologie an der LMU München