

## ZWISCHENHALT EINLEGEN UND ZIELE NEU DEFINIEREN

- Aktuelle Lebenssituation reflektieren und bewerten
- Potenzial und Gesundheit richtig einschätzen
- Stress und unnötige Belastungen reduzieren
- Alltag und Karriere mit Sinn und Freude füllen
- Konstruktiv mit Leistungsanspruch umgehen

# STOPOVER



STANDORTANALYSE | ZIELDEFINITION | CHANGE-COACHING

## SELBSTMANAGEMENT UNTERSTÜTZEN

Technologische Entwicklungen und Globalisierung haben unser Arbeitsleben in den letzten Jahren revolutioniert und vieles auf den Kopf gestellt. Neue Skills sind gefragt: Anpassungs- und Veränderungsbereitschaft, Self-Branding und permanentes Lernen sowie die Fähigkeit, den Rhythmus zwischen Arbeit und Freizeit bewusst und sinnvoll zu gestalten. Nicht immer gelingt es dabei, die Dynamik des Alltags als Chance und willkommene Herausforderung zu betrachten. In besonders intensiven Phasen besteht die Gefahr, Überblick und Orientierung zu verlieren und zu ermüden. STOPOVER, das neu entwickelte und modular aufgebaut Coaching des IAP Basel, setzt dort ein, wo das Selbstmanagement an seine Grenzen stösst.

# STOPOVER

STANDORTANALYSE		ZIELDEFINITION		CHANGE-COACHING	
Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5	Modul 6
Ressourcen- und Potenzialprofil	Gesundheit und Vitalität (Teil 1)	Innere Ruhe: Training der Achtsamkeit	Berufliche Ziele und weitere Entwicklung	Gesundheit und Vitalität (Teil 2)	Konkrete Veränderung: Change-Coaching

STOPOVER unterscheidet sich wesentlich von einem herkömmlichen Coaching:

- Jedes Modul wird von einer ausgewiesenen Fachperson des jeweiligen Gebiets angeboten und durchgeführt.
- Sie stellen die angebotenen Module frei nach Ihren individuellen Wünschen und Bedürfnissen zusammen.
- Sie bestimmen Tempo und Intervalle des Coaching-Prozesses autonom.
- STOPOVER ist ganzheitliches Coaching und verbindet persönliche und berufliche Entwicklung.

## STANDORTANALYSE – Modul 1

Ziel: **Durch die Identifikation Ihrer persönlichen Stärken, Ressourcen und Potenzialen verfügen Sie über eine solide Basis für anschliessende Module.**

Inhalte: Wir thematisieren mit Ihnen den bisherigen Werdegang, die aktuelle Situation und Ihre Erwartungen an die Zukunft. Geeignete Tests liefern Gesprächsgrundlagen zu:

- Ihren Interessen und Ihrer Motivation
- Persönlicher Einstellung sowie Ihren Wünschen
- Ihren Talenten, Stärken und Sozialkompetenzen

Ihr Coach: Alex Felder, Psychologe FH/SBAP, Assessor und Laufbahnberater

---

## STANDORTANALYSE – Modul 2

Ziel: **Unter dem Motto «Self Monitoring to Health» werden Sie Expertin/Experte für Ihre eigene Gesundheit.**

Inhalte: Entgegen dem Volksglauben schlägt das Herz niemals gleichmässig. Die Herzratenvariabilität (HRV) gibt Aufschluss darüber, wie anpassungsfähig und somit wie gesund der eigene Organismus ist. Nach einer 24-Stunden-Messung analysieren wir mit Ihnen die wichtigsten Gesundheitsindikatoren:

- Körperliche und geistige Vitalität
- Schlafqualität
- Leistungs- und Regenerationsfähigkeit

Ihr Coach: Roxana Laza, Psychologin MSc, HRV-Spezialistin und Assessorin

---

## ZIELEDEFINITION – Modul 3

Ziel: **Sie kennen etablierte Methoden, um wieder zu sich selbst zu finden, zur Ruhe zu kommen und Abstand zu belastenden Daueransprüchen zu gewinnen.**

Inhalte: Wer sich in der Gegenwart verankert, statt sich ständig durch Gedanken an Vergangenes oder Zukünftiges ablenken zu lassen, kann besser mit Stress und Herausforderungen umgehen und einem Burnout vorbeugen. Die positive Wirkung jahrtausendealter Praktiken der Achtsamkeit wurde vielfach wissenschaftlich belegt. Inhalte des Moduls sind:

- Loslassen und zu sich selbst kommen
- Ruhe finden und nutzen
- Innere Freiheit und Autonomie gewinnen

Ihr Coach: Dr. rer. pol. Michael Pülz, Organisationspsychologe und Achtsamkeitstrainer

---

## ZIELDEFINITION – Modul 4

Ziel: **Sie planen Ihre berufliche Entwicklung in Abstimmung mit Ihren privaten Bedürfnissen und dem aktuellen Arbeitsumfeld.**

Inhalte: Zunächst wird die eigene Persönlichkeit im beruflichen Umfeld reflektiert, danach erhalten Sie fachliche Unterstützung beim Ermitteln und Umsetzen neuer beruflicher Ideen und Optionen. Folgende Fragen werden thematisiert:

- Welche Erfahrungen habe ich gemacht und welche Erfolge habe ich erzielt?
- Welche neuen Wege öffnen sich?
- Wie transferiere ich meine konkreten Pläne in die Praxis?

Ihr Coach: André Vögtlin, lic. rer. pol., Personal- und Unternehmensberater

---

Nach den ersten vier Modulen stehen Sie an einem anderen Ausgangspunkt als zu Beginn des Coachings. Sie haben zwei entscheidende Ziele erreicht und sagen von sich:

**«Ich kenne meinen Körper, meine Stärken und meine Ziele.»**

**«Ich kann Leistung erbringen, ohne auszubrennen.»**

Es gelingt Ihnen, in einer sich stetig ändernden Arbeitswelt eine entscheidende Rolle einzunehmen und den Fokus zu behalten. Sie können sich regelmässig Anspannung und Dauerdruck entziehen und kommen auch wieder öfters zur Ruhe. Die erlernten Achtsamkeitspraktiken sind wirksam in Ihren Alltag integriert. In den Modulen 5 und 6 werden Sie nun dabei unterstützt, Erkenntnisse und Erfolge zu festigen und Veränderungen in sinnvollen Schritten anzugehen.

## CHANGE-COACHING – Modul 5

Ziel: **Sie wissen, welche Massnahmen Ihrer physischen und psychischen Gesundheit dienen und haben Verbesserungen erzielt.**

Inhalte: Im Rahmen einer Zwischenauswertung wird eine Nachmessung Ihrer Herzratenvariabilität durchgeführt, um die Entwicklung seit dem abgeschlossenen Modul 1 festzuhalten.

Ihr Coach: Roxana Laza, Psychologin MSc, HRV-Spezialistin und Assessorin

---

## CHANGE-COACHING – Modul 6

Ziel: **Sie freuen sich auf Ihre berufliche Zukunft und haben erste Schritte zur Veränderung erfolgreich abgeschlossen.**

Inhalte: Bei der Umsetzung Ihrer konkreten Pläne erhalten Sie je nach Bedarf und Ausgangslage ein individuelles Coaching:

- Erstellung eines aussagekräftigen Bewerbungsdossiers
- Vor- und Nachbereitung von Vorstellungsgesprächen
- Evaluation von Chancen und Möglichkeiten

Ihr Coach: Je nach Akzent eine Expertin/ein Experte aus dem Team IAP Basel

---

Ob Sie sich in einer anspruchsvollen Entscheidungsphase befinden, sich erschöpft fühlen oder sich einfach professionell unterstützen lassen möchten: STOPOVER vermittelt Ihnen eine frische Sicht auf Beruf sowie Privatleben und eröffnet neue Perspektiven. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.