



Persönliches



Anfahrt

Praxis für Psychologische Beratung



Carsten Ohm

verheiratet
3 Kinder

Ausbildung:

Psychologischer Berater
Dipl. Mentaltrainer
Supervisor



Weitere Tätigkeiten:

Seit 2008 arbeite ich als Coach, Dozent und Supervisor in meiner Praxis sowie als Trainer für psychosoziale und bildende Organisationen, therapeutische Institute und Akademien.

Ich liebe diese Art zu arbeiten und freue mich jedes Mal aufs neue darauf, ganz unterschiedlichen Menschen auf einer sehr persönlichen Ebene zu begegnen. "Ich liebe die tägliche Herausforderung, individuelle Wünsche und Ziele zu erkunden und Ratsuchenden zu einem Stück persönlichen Lebensglücks zu verhelfen".



Praxis für Psychologische Beratung

Beratung  **Coaching**  **Supervision**

Karriere und Lebenswege gestalten!

Carsten Ohm

Wertherstr. 6, 32130 Enger

Tel: +49 (0)5224 / 934 9002

Mob: +49 (0)163 / 366 7553

info@praxis-ohm.de

www.praxis-ohm.de

Coaching/ Supervision/ Training



im Unternehmen

Gesundheitsprävention
für Sie und Ihre Mitarbeiter

**Berufliches Coaching gibt
Unterstützung bei der Klärung
und Lösung berufsbezogener
Vorhaben und Anliegen**



Coaching

Coaching-Themen im Unternehmen

- Umgang mit Stress und Druck
- Erkennen von möglichen inneren „Blockaden“
- Gestalten von Veränderungsprozessen
- Umgang mit Krisen und/oder Konflikten
- Bearbeiten von Führungsthemen
- Teamentwicklung
- Veränderte Rollen und Anforderungen
- Zum Erwerb beruflicher und persönlicher Kompetenzen

Einzel-Coaching-Themen können sein

- Entwicklung einer Work-Life-Balance
- Neuorientierung in Schule, Ausbildung, Beruf
- Berufliche Selbstständigkeit
- Formulierung von Zielen, Karriereplanung
- Burnout-Prophylaxe > wieder Freude am Job
- Auflösen von Blockaden, z. B. Redeängste, Versagensängste, Blockaden durch hohen Leistungs- oder Konkurrenzdruck
- Kompetenzen und Stärken erkennen und entfalten
- Gesprächscoaching – sicher und gut vorbereitet in wichtige Gespräche gehen



Supervision

Supervision für Teams

- Umgang mit belastenden Situationen
- Fallberatung
- Bearbeitung von Konflikten durch Mediation
- Entwicklung gemeinsamer Organisation und Kommunikation
- Reflexion und Wahrnehmung

Supervision für Führungskräfte

- Stärkung der Ressourcen
- Umgang mit einer Belastungssituation
- Blockierende Glaubenssätze
- Entwicklung beruflicher Identität und Kompetenz



Training

Teamentwicklung

Was macht ein gutes Team aus?

Die Erfahrung, gemeinsam etwas Nützliches bewirken zu können, dabei Hand in Hand zu arbeiten und Schwierigkeiten gemeinsam zu meistern, verbindet und motiviert.

Voraussetzung für gute Zusammenarbeit im Team sind verbindliche und verlässliche Rahmenbedingungen. Sinnvolle, transparente Ziele sowie klare Aufgaben- und Rollenverteilungen geben Struktur und erzeugen Verbindlichkeit. Jedes Teammitglied sollte seine Qualifikationen und Fähigkeiten einbringen können und in seiner Weiterentwicklung unterstützt werden. In einer vertrauensvollen, konkurrenzfreien Atmosphäre, die auf gegenseitiger Wertschätzung beruht, steht das gemeinsame Weiterkommen im Vordergrund.

Ziele:

- Teamfindung
- Teamentwicklung
- Teamsupervision

mögliche Inhalte:

- Klärung des Rollen- und Aufgabenverständnisses
- Verbesserung von Kommunikation und Aufgabenkoordination
- Verbesserung der Zusammenarbeit im Team
- Konfliktklärung und Konfliktmediation
- Selbsterfahrung und Supervision