Coaching & Supervision

– beruflich innehalten, persönlich wachsen

Coaching – Klarheit finden, Potenziale entfalten

Coaching bedeutet innehalten, reflektieren und neue Perspektiven entwickeln. Alle Antworten liegen bereits in Ihnen – meine Aufgabe ist es, die richtigen Fragen zu stellen und einen sicheren Rahmen für diesen Prozess zu schaffen.

Führungskräftecoaching

Führungskräfte begegnen vielfältigen Herausforderungen:

- Konflikte klären und schwierige Gespräche führen
- Motivation stärken und Mitarbeitende fördern
- Balance zwischen Beruf und Privatleben finden
- Belastungen, Mobbing oder innere Blockaden bewältigen

Im Coaching geht es darum, authentisch und klar zu handeln – mit mehr Bewusstsein für sich selbst und die Dynamiken im Team.

Persönlichkeitsentwicklung

Coaching richtet sich auch an Menschen, die eigene Muster hinterfragen, Blockaden lösen oder neue Perspektiven entwickeln möchten. Fragen wie:

- Welche Ziele sind mir wirklich wichtig?
- Was hält mich zurück – und wie kann ich es verändern?
- Welche Ressourcen möchte ich (wieder) aktivieren?

Coaching unterstützt dabei, Vertrauen in sich selbst aufzubauen und Veränderung von innen wachsen zu lassen.

Meine Haltung: Coaching ist Zusammenarbeit auf Augenhöhe – achtsam, klar und ressourcenorientier

Supervision – Raum für Reflexion, Entwicklung und Begegnung

Wer mit Menschen arbeitet, trägt viel Verantwortung und setzt sich auch mit Fragen oder Konflikten auseinander. Supervision schafft Raum für Reflexion, Klarheit und Entwicklung – für Einzelne, Teams oder Gruppen.

Formen der Supervision

- Einzelsupervision: persönliche Reflexion, Entlastung, Entwicklung
- Teamsupervision: Klärung von Rollen, Kommunikation, Zusammenarbeit
- Gruppensupervision: kollegiale Reflexion mit Fachkräften aus verschiedenen Bereichen

Supervision bedeutet für mich: zuzuhören, Fragen zu stellen, Räume zu halten – mit wacher Präsenz, methodischer Klarheit und einer zugewandten Haltung.

Mein Verständnis: Coaching und Supervision sind Wege, Klarheit zu finden, Ressourcen zu aktivieren und neue Handlungsspielräume zu erschließen – professionell, achtsam und auf Augenhöhe.

Silvia Wilde

Tel.: +49 (0) 163 87 67 960 E-Mail: kontakt@silvia-wilde.com