



Stärkenvielfalt entdecken Individuelle Potenziale fördern

Berufsbildner-Anlass 2025
VBB Solothurn

Business- & Sport-Coaching

Silvia Blaser, Eidg. Dipl. Supervisorin Coach bso / Mentaltrainerin IAP



Zitat (C.G. Jung)

**«Es ist nicht die Aufgabe,
Menschen zu verändern, sondern ihnen zu
helfen, das zu werden, was sie sind.»**



www.business-sport-coaching.ch



Silvia Blaser – Business- & Sport-Coaching, Solothurn



Business

- ☞ Einzelcoachings, Teamcoachings, Workshops, Seminare im Bereich Beruf, Ausbildung und Schule
- ☞ Mentale Vorbereitung Kandidaten WorldSkills & EuroSkills
- ☞ Standortsbestimmung-/ Stellenbewerbungskurse
Amt für Wirtschaft und Arbeit, RAV Solothurn/Olten
- ☞ Jobcoaching Stellensuchende
Amt für Wirtschaft und Arbeit, RAV Solothurn/Olten



Sport

- ☞ Teamentwicklung und Teamcoachings
- ☞ Mentaltraining mit Jugendlichen im Bereich Leistungssport und Ausbildung
- ☞ Einzelcoachings mit Sportlern diverser Sportarten
- ☞ Coach the Coach – Optimale Begleitung von Trainern/Coaches

www.business-sport-coaching.ch

Kernbotschaft



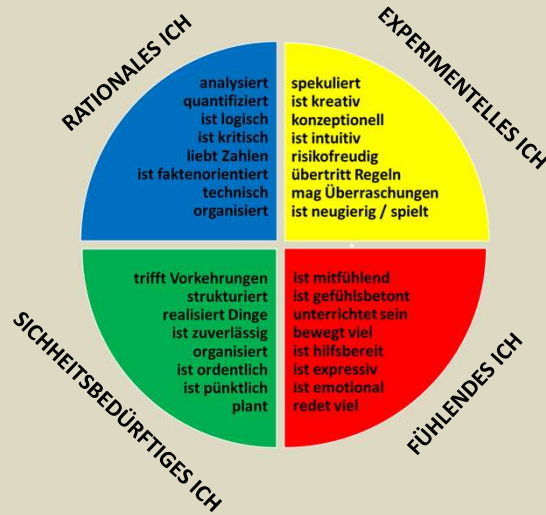
Jeder Mensch bringt unterschiedliche Stärken, Talente, Interessen und Persönlichkeitsmerkmale mit

Wirkung stärkenorientierter Förderung:

- **Motivation steigt**
- **Selbstvertrauen wächst**
- **Leistung verbessert sich**

www.business-sport-coaching.ch

Das Herrmann-Dominanz-Modell



Ned Herrmann (1922–1999)

www.business-sport-coaching.ch

«Hoffnung auf Erfolg» und «Furcht vor Misserfolg»



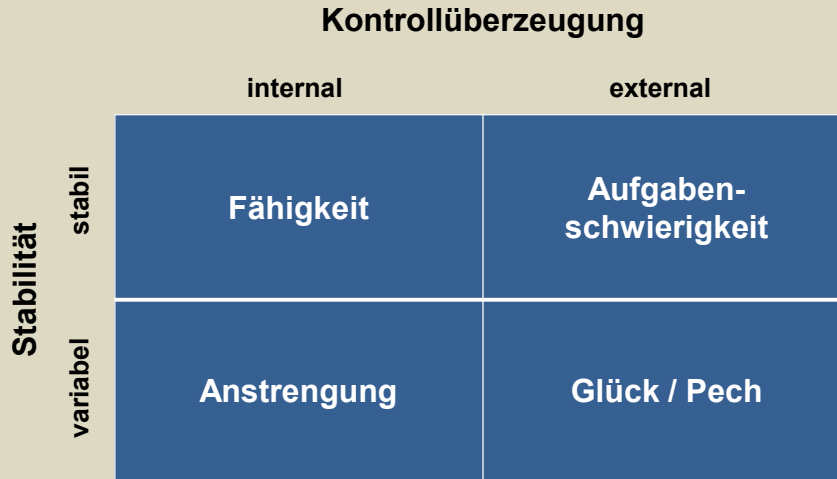
Furcht vor Misserfolg



www.business-sport-coaching.ch

7

Attribution von Erfolg und Misserfolg



www.business-sport-coaching.ch

8

Umfeld - Einfluss nehmen und geben



www.business-sport-coaching.ch

Aufgaben vermitteln

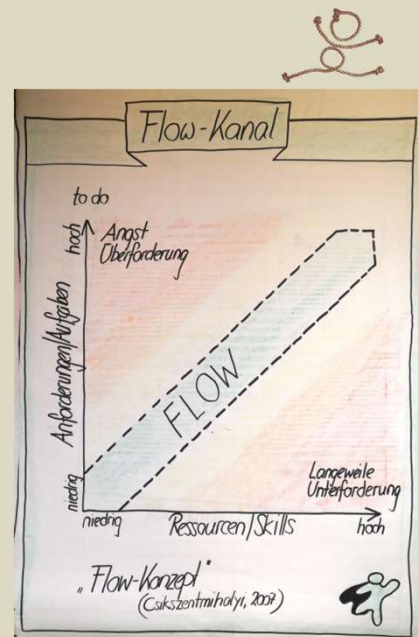
Zwischen Herausforderung und Langeweile

Empowerment

Achte darauf, dass Ziele herausfordernd und inspirierend sind, so das Flow entstehen kann

Involvement

- Ziele gemeinsam festlegen => Zielbindung
- Sinn und Zweck der Aufgabe vermitteln
- Zutrauen vermitteln => Selbstwirksamkeit fördern



10

PERMA – Modell

5 Schlüssel zur High-Performance



Positive Emotions

Positive Emotionen wie **Freude, Spass** erleben und fördern

Engagement

Potenziale entwickeln, **Stärken** fördern, **Flow-Zustände** erleben

Relationships

Positive **Beziehungen** aufbauen und **Netzwerke** bilden

Meaning

Sinn und Bedeutung erleben, in dem was man tut

Accomplishment

Sich **Ziele setzen** und durch den eigenen Einsatz **erreichen**

PERMA-Lead nach Martin Seligmann, 2011

11

Zitat (C.G. Jung)



**«Es ist nicht die Aufgabe,
Menschen zu verändern, sondern ihnen zu
helfen, das zu werden, was sie sind.»**

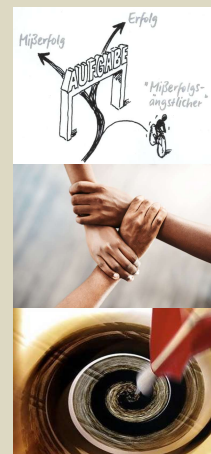


www.business-sport-coaching.ch

Fragestellung



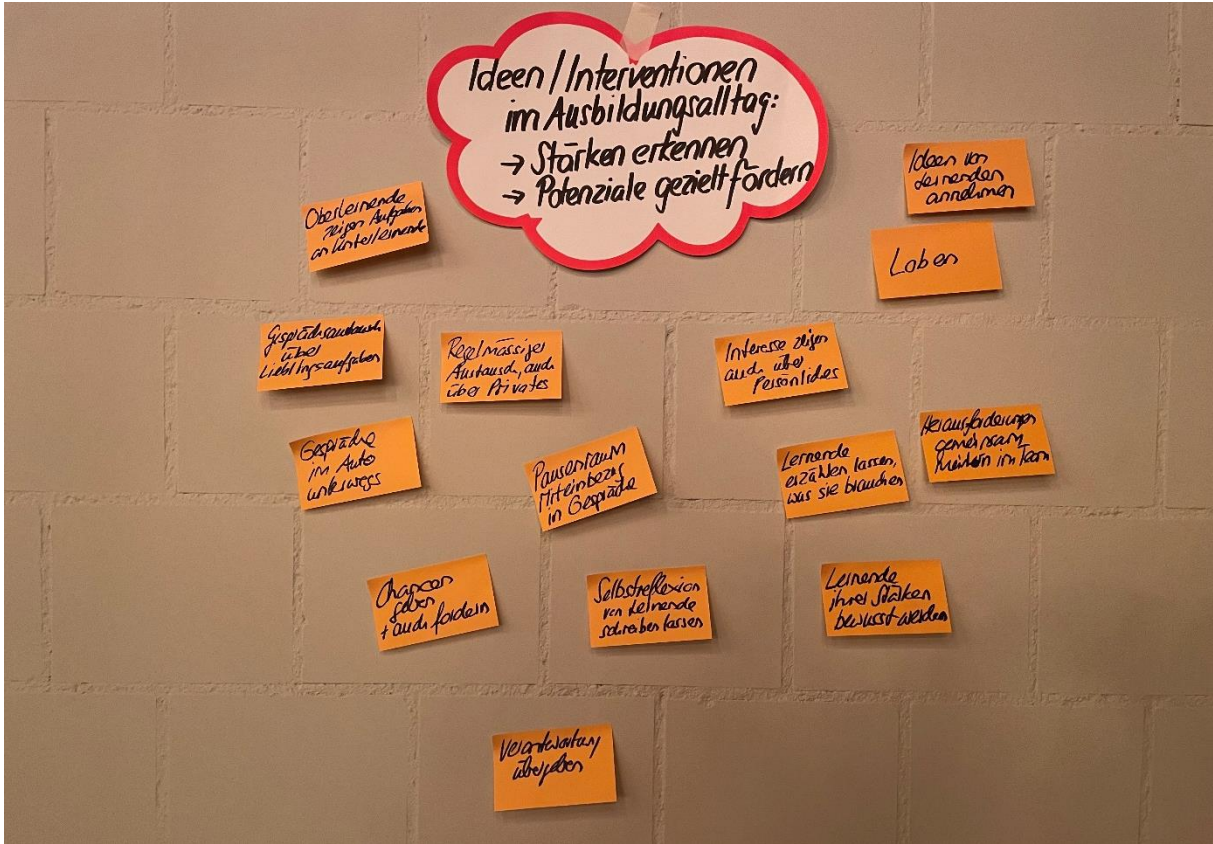
**Mit welchen konkreten Ideen/Interventionen
können wir Stärken erkennen / Potenziale gezielt
fördern im Ausbildungsalltag?**



www.business-sport-coaching.ch

Workshop-Ergebnisse

Workshop 1



Workshop 1

