

AaC - für kleine Unternehmen, Praxen und Kanzleien

AaC ist die engl. Abkürzung für **ASK a Coach**. Das Akronym ist angelehnt an die EAP-Modelle (Employee Assistance Program), **Beratungsprogramme** eines Teams von Psycholog:innen für alle Mitarbeitenden eines Unternehmens, die gerade mentale Probleme im Beruf oder Privatleben erleben. Gemeinsam ist beiden Angeboten, AaC und EAP, dass sie **vom Arbeitgeber finanziert werden**. Der wesentliche Unterschied von **AaC** ist, dass mein Beratungsprogramm **sowohl kommunikative wie psychologische Anliegen** aus dem beruflichen und privaten Umfeld umfasst und stets von mir, also ein- und derselben Person durchgeführt wird. Ich bin Kommunikationsberaterin & Talent- und Persönlichkeitsdiagnostikerin, aber auch psychologischer Coach, Ersthelferin für mentale Probleme, Trauer und Verlust-erlebnisse sowie Stress- und Burnout-Präventologin.

Wer profitiert von diesem Service?

Die **Kommunikationsberatung** ist hilfreich für alle, die ein schwieriges Gespräch vor sich haben und nicht wissen, wie Sie ihre Bedürfnisse und Wünsche wertschätzend und Konfliktvermeidend formulieren sollen oder wie sie mit bestimmten Persönlichkeiten und Trouble Makern umgehen sollen. Von dem **psychologischen Feelgood-Service** profitieren sowohl Arbeitgeber wie Mitarbeitende. Denn gemäß einer ICAS-Studie von 2011 sind über 70 Prozent der Stress-Anliegen, die zum Leistungsabfall von Mitarbeitenden führen, privater Natur. Diese persönlichen Sorgen werden in den Beruf mitgenommen, können auf Dauer zu Burnout führen und Fehlzeiten verursachen. Viele Mitarbeitende wissen nicht einmal, was der Grund für ihre reduzierte Leistungsfähigkeit und Dauermüdigkeit ist und glauben häufig, die berufliche Situation sei dafür verantwortlich. Gerne würden Sie mit einem Profi über Ihre Sorgen sprechen, doch Coaching muss privat bezahlt werden und Psychotherapeuten mit Kassenzulassung haben eine lange Wartezeit.

In beiden Fällen können Arbeitgeber für ihre Mitarbeiter*innen Beratungsstunden im Paket buchen, wobei der Grund der Beratung ihnen unbekannt bleibt. Die Ratsuchenden können eigenständig Beratungszeit bis zu 60 Minuten buchen und die Gespräche zu einem Zeitpunkt ihrer Wahl telefonisch oder online durchführen. Alternativ kann auch eine monatliche Sprechstunde vor Ort angeboten werden. Alle Gespräche sind **absolut vertraulich**. Sie dienen der Kommunikationsoptimierung, Problemklärung und mentalen Entlastung sowie dem Aufzeigen von Zielen, Ressourcen und Lösungswegen.

Beratungsthemen

Die belastenden Probleme können, müssen aber nicht mit dem Beruf zu tun haben. Sie können allgemeiner, privater Natur sein. Ich berate die Hilfesuchenden mit langjähriger Berufs- und Lebenserfahrung sowie kommunikativer & psychologischer Fachkompetenz bei den folgenden Themen:

- Wie sage ich es bloß? Formulierungshilfen für schwierige Gespräche
- Entscheidungsproblematiken: Hilfestellung bei der Wahl zwischen zwei unvereinbaren Alternativen (Konflikte mit sich selbst wie mit anderen),
- Potenziale und Karriereentwicklungen,
- Führungsfragen, z.B. Rollenklärung, Sorge um Mitarbeiter, Führen von Mitarbeitergesprächen und Umgang mit Teamkonflikten.
- Überbelastung am Arbeitsplatz und Burnout Prävention
- Sinnkrisen in beruflicher und privater Hinsicht sowie Trauer- und Verlusterleben,
- Beziehungsprobleme wie die Entscheidung „trennen oder weitermachen“

Wie funktioniert AaC?

Der Arbeitgeber bucht ein individuelles Kontingent an Beratungsstunden, welche von den Mitarbeitenden in **Paketen von 15, 30, 45 und 60 Minuten** in Anspruch genommen werden können. Jede:r Mitarbeitende hat Anspruch auf maximal 60 Minuten **im Quartal**. In Zeiten von akuten Krisen kann die individuelle Beratungszeit auf Anfrage und in Absprache mit dem Arbeitgeber erhöht werden. Erfahrungsgemäß sind jedoch 60 Minuten absolut ausreichend, um Ratsuchenden mit konkreten Tipps weiterzuhelfen. Der Zugang zum Programm ist niederschwellig, denn die Termingestaltung erfolgt über meinen **Booking-Kalender** <https://outlook.office.com/bookwithme/me>. In diesen tragen Ratsuchende ihren Beratungswunsch eigenverantwortlich mit einem **Terminvorlauf von 48 Stunden** ein. Sie geben auch das gewünschte Zeitpaket sowie den Durchführungswunsch (telefonisch oder online) an. Die Beratungszeiten sind **von montags bis freitags zwischen 10:00 und 22:00 Uhr**. Optionale Zeiten sind individuell per E-Mail vereinbar, ebenso Termine an Samstagen, Sonntagen und Feiertagen. Ob Arbeitszeiten oder nur Arbeitspausen genutzt werden dürfen, entscheidet der Arbeitgebende.

AaC Budget-Formate

Der Auftraggeber kauft ein AaC-Budget seiner Wahl (z.B. eine Beratungsstunde pro Mitarbeitende:r/**Quartal**), das von den Mitarbeitenden flexibel beansprucht werden kann. Der Arbeitgeber erhält einen Quartals-Report über die tatsächlich beanspruchten Stunden. Peaks in einem Monat können entweder durch geringere Nachfrage in einem anderen Monat ausgeglichen werden und nicht beanspruchte Stunden können wahlweise am Ende des gebuchten Pakets mit einem neuen Paket verrechnet oder abzüglich einer Servicegebühr erstattet werden. Das erste Quartal gilt stets als Pilotphase, um die Bedürfnisse und den Beratungsbedarf des jeweiligen Auftraggebers zu ermitteln und ein Paket für sein Unternehmen maßschneidern können.

Buchbare Formate:

AaC Budget 5: Insgesamt 5 Beratungsstunden. € 500,00 exkl. 19 % MwSt.

AaC Budget: 10: Insgesamt 10 Beratungsstunden € 1.000,00 exkl. 19 % MwSt.

Betriebliche Sprechstunde vor Ort: € 125,00/Std. exkl. 19 % MwSt. plus Fahrtkosten.

Mitarbeiter-Informations-Webinar (ca. 30 Minuten) zum AaC-Service: kostenfrei

Nota: Diese Preise gelten ausschließlich für das AaC-Programm, nicht für berufliche Entwicklungscoachings mit mehreren Sitzungen.

Mein USP ist Ihr Vorteil

Als Ein-Frau-Unternehmen können Ratsuchende eine **echte Vertrauensbeziehung** zu mir — „ihrem“ Coach — entwickeln, d.h. sie treffen nicht wie bei den EAP-Programmen jedes Mal auf ein anderes Poolmitglied, das gerade Dienst hat und die Situation des Hilfesuchenden nur aus Kurznotizen von Kollegen kennt. Zwar kann ich keinen 24/7-Service anbieten, sondern nur eine tägliche **Kernzeit von montags bis freitags zwischen 10:00 bis 22:00 Uhr zu meinen verfügbaren Zeiten**, aber ich stelle mich **flexibel** auf die Bedürfnisse meiner Coachees ein. Das bedeutet, dass ich auf Wunsch auch Beratungsstunden am Wochenende und an Feiertagen anbiete. Dazu arbeite ich nur für Branchen, in denen ich über langjährige Feldkompetenz verfüge und weiß, welche fachlichen, psychologischen und kommunikativen Anforderungen in diesem betrieblichen Umfeld erwünscht sind und welche Problem und Konflikte mit Vorgesetzten, Kollegen, Mandanten/Patienten und Kunden häufig auftreten.