

S
U
K

SEMINARE,
COACHING UND
BERATUNG

**DR. CÉCILE SCHAIN,
DIPL.-PSYCH.**



KONTAKTDATEN

Anschrift	Graf-Adolf-Straße 41 – 40210 Düsseldorf
Telefon	+49 176 99 99 47 45
Email	cs@schainundkuchenbrandt.de
Internet	www.schainundkuchenbrandt.com

BERATUNGSSPRACHEN

Deutsch & Englisch

BERATUNGSORTE

In unseren Räumlichkeiten in Düsseldorf oder via Zoom.

VITA

- seit 05/2013** Coach, Beraterin & Dozentin,
Mitinhaberin von schainundkuchenbrandt
- 04/2014–03/2023** Betriebspsychologin im Berufspsychologischen Service
der Bundesagentur für Arbeit
- 10/2010–12/2013** Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Westfälische Wilhelms-Universität Münster
- 07/2007–09/2010** Studentische Hilfskraft, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- 09/2008–12/2008** Forschungsaufenthalt, Ryerson University, Toronto, Kanada

QUALIFIKATIONEN

- 10/2017–07/2019** Weiterbildung zur Psychologischen Beraterin, Curriculum
des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen
- 09/2013–01/2016** Weiterbildung Managementberatung & Coaching,
Curriculum der Deutschen Psychologen Akademie
- 10/2013** Promotion zum Dr. rer. nat.,
Westfälische Wilhelms-Universität Münster
- 10/2005–09/2010** Studium der Psychologie, Abschluss Diplom,
Heinriche-Heine-Universität Düsseldorf

HÄUFIGE THEMEN SIND...

- Stärkung des Selbstwertes
- Umgang mit chronischem Stress oder spezifischen Belastungssituationen
- Balance zwischen Berufs- und Privatleben
- Effiziente Strukturierung des Arbeitsalltages
- Lösen von Kommunikationsschwierigkeiten, z.B. innerhalb des Teams oder als Führungskraft
- Umgang mit Konflikten, z.B. mit einer Vorgesetzten, einem Mitarbeiter oder einer Kollegin
- Begleitung bei der Übernahme einer neuen Führungsposition
- Reflexionsrahmen für Führungsthemen
- Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung (z.B. bei Tätigkeitswechsel oder Ausstieg aus der Wissenschaft bzw. dem Gesundheits- und Sozialwesen)

Weitere Informationen unter: www.schainundkuchenbrandt.com

KURZBESCHREIBUNG

Dr. Cécile Schain ist Diplom-Psychologin mit Zusatzausbildungen als Coach und als Psychologische Beraterin. Nach mehrjährigen Tätigkeiten als wissenschaftliche Mitarbeiterin und als Betriebspsychologin in einer Bundesbehörde arbeitet sie heute selbständig als Coach, psychologische Beraterin und Dozentin. Sie ist spezialisiert auf die Bedarfe von Fach- und Führungskräften aus dem Wissenschaftssektor sowie dem Gesundheits- und Sozialwesen. Schwerpunktthemen sind Stärkung des Selbstwertes, Stressbewältigung, Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Führung und berufliche Neuorientierung.

BESCHREIBUNG MEINER ARBEITSWEISE ...

Zu Beginn jedes Coaching-Prozesses lege ich sehr viel Wert auf eine differenzierte Zielklärung, da Coaching-Ziele sich oftmals nicht automatisch aus dem Anlass für die Aufnahme des Coachings ergeben. Dies ist vergleichbar mit der Planung einer Reise: Das Gefühl „Ich brauche dringend einen Tapetenwechsel“ verrät noch lange nichts darüber, in welches Land bzw. an welchen Ort die Reise gehen soll. Manchmal haben Klient*innen bereits Ziele vor Augen, manchmal braucht es zunächst meine Unterstützung, um konkrete Zielvorstellungen zu entwickeln. Eine differenzierte Zielklärung ist ein notwendiger Wirkfaktor für den Erfolg eines Coachings.

Wenn die Ziele definiert sind, klären wir, was Sie sich in Bezug auf die Erreichung dieser Ziele vom Coaching-Prozess wünschen. Darauf basierend baue ich die entsprechenden Interventionen auf. Der Zweck der Interventionen ist dabei stets: Sie machen neue Lernerfahrungen, um Ihren definierten Zielen näher zu kommen, z.B. durch Fragetechniken, Änderung der Perspektive, Visualisierungen, Simulationen, Übungen zwischen den Sitzungen, Wissensinput und Expertinnenrat. Bei der Auswahl meiner Interventionen arbeite ich integrativ, d.h., ich kombiniere Methoden aus unterschiedlichen psychologischen Disziplinen, die sich wissenschaftlich und in der Praxis bewährt haben (insbesondere: lösungsorientiertes systemisches Coaching, kognitive Verfahren, erlebnisaktivierende Methoden aus der Gestaltarbeit).

Die Dauer und Arbeitsweise im Coaching kann – je nach Anliegen und Zielstellung – sehr unterschiedlich sein. Manchmal bringt eine zweistündige Sitzung schon die gewünschte Erkenntnis oder Lösung. Manchmal umfasst der Coaching-Prozess sechs bis acht einstündige Sitzungen. Umfang und Arbeitsweise stimmen wir im Vorfeld miteinander ab. In einem ausführlichen, kostenfreien und unverbindlichen Telefonat klären wir Ihre Wunsch- und Zielsetzung und besprechen dann gemeinsam eine mögliche Vorgehensweise. Ich bin zur Verschwiegenheit verpflichtet und behandle alle Ihre Angaben und Informationen vertraulich.