



Empfehlungen zur Nutzung des EngAGE-Coaches

Was bietet mir der Coach?

Der Coach bietet Ihnen anhand zweier Selbsttests die Möglichkeit, wichtige Handlungsfelder in den Bereichen Arbeit und Freizeit zu erkennen und die eigene Entwicklung zu verfolgen. Sie können frei aus 28 Übungen aus den Themengebieten Meine Arbeit, Mein berufliches Umfeld und Meine freie Zeit wählen.

Außerdem können Sie sich mithilfe des Zielplaners eigene realistische und motivierende Ziele zu einer Übung setzen, diese verfolgen und lernen, bestimmte Übungen in den Alltag zu integrieren.

Wie nutze ich den Coach?

Damit Sie optimal vom Coach profitieren, empfiehlt es sich, den Coach alle 2 Tage zu nutzen.

- Der Coach ist in die Bereiche *Meine Arbeit*, *Mein berufliches Umfeld* und *Meine freie Zeit* unterteilt.
- Identifizieren Sie Ihren Handlungsbedarf mit dem **Modulkompass**.



- Wählen Sie anhand der Empfehlung des Modulkompasses oder ganz frei aus 28 Übungen des Coaches aus.

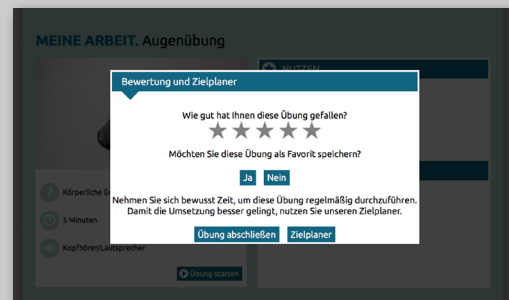




- Sie erhalten auf der Startseite jeder Übung Informationen zum Ziel, zur Dauer (5-15 Minuten) und zu benötigten Hilfsmitteln (z.B. Kopfhörer).
- Wenn alle Rahmenbedingungen passen, führen Sie die Übung entsprechend der Anleitung durch.



- Setzen Sie sich nach der Übung mithilfe des Zielplaners ein Ziel. Damit sichern Sie die Nachhaltigkeit der Übung.



ZIEL SETZEN UND ÜBUNGSHALTE IN DEN ALLTAG ÜBERNEHMEN
Augenübung

Beispiele: "Was ist mir wichtig?" "Mehr Zeit mit der Familie" "An etwas Positives denken"
Hinweis: Wenn Sie sich nicht mehr genau an die Übung erinnern, dann verwenden Sie wieder die Übung! Sie können auch einzelne Schritte überspringen und nur die Schritte ausführen, die gerade zu Ihnen und Ihrer Übung passen.

Ziel formulieren:

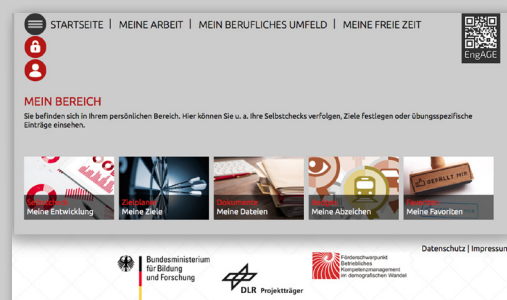
Warum möchte ich mein Ziel erreichen?

Planen und überprüfen:

Wann wollen Sie Ihr Ziel erreicht haben? Oder wann möchten Sie überprüfen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben?
Tragen Sie sich erreichbares ein Datum ein.
Bis wann zu erledigen?

Hindernisse analysieren und überwinden:
Wann: Dann:

- Nutzen Sie Mein Bereich um Ihre eigene Entwicklung mithilfe des Selbstchecks und Ihre Ziele mithilfe des Zielplaners verfolgen zu können.
- Hier können Sie auch gespeicherte Dokumente einsehen oder unter Favoriten schnell auf Ihre Lieblingsübungen zugreifen.
- Außerdem erhalten Sie eine Übersicht über Ihre gesammelten Abzeichen und Punkte.





EngAGE

Sie können im gesamten Coach mit Aktivitäten Abzeichen und Punkte sammeln:

- Für jede Übung gibt es Abzeichen der aufsteigenden Kategorien Bronze, Silber und Gold.
- Bei einigen Übungen gibt es noch zusätzliche Stufen, die mithilfe eines Fortschrittsbalkens zu erkennen sind.
- Außerhalb der Übungen können Sie noch weitere Abzeichen erhalten.

