



Jana Jeske begleitet als Business Coach **neue Führungskräfte** sowie **Mitarbeiter, die neue Verantwortungsbereiche** übernehmen und **WiedereinsteigerInnen**. Eine professionelle, integrative Ausbildung bei der Christopher Rauen GmbH und die Zertifizierung als Business Coach und anerkannter Associate Coach im Deutschen Coaching Verband e. V. bilden die Grundlage ihrer Ausbildung im Coaching. Jana Jeske besitzt darüber hinaus 15 Jahre Erfahrung im Human Resource Management, der Organisationsentwicklung und im Bereich der Aus- und Weiterbildung. Sie ist aktiv in verschiedenen Verbänden tätig, u. a. im Deutschen Bundesverband Coaching e. V. (DBVC), im Bundesverband der Personalmanager (BPM), bei Fairnet UnternehmerInnen Weyhe Plus und im Bremer Unternehmensnetzwerk Impulsgeber Zukunft e. V.

Die Trilogie aus **zertifiziertem Business Coach**, der **Fachkenntnis und Erfahrung als Personal- und Organisationsentwicklerin** sowie dem **Engagement in der Verbandsarbeit** und damit dem Austausch mit anderen Unternehmen macht sie zu einer kompetenten Begleiterin.

Zielgruppe

- **Neue Führungskräfte bzw. Mitarbeiter mit neuen Verantwortungsbereichen**, die ihrer Rolle mit Souveränität und Kompetenz begegnen möchten.
- **Fach- und Führungskräfte**, die ihr Selbstmanagement verbessern wollen und Zufriedenheit, Resilienz und Leistungsfähigkeit wiedergewinnen möchten
- **WiedereinsteigerInnen**, die nach einer familienbedingten Auszeit in den Job zurückkehren möchten

Themenschwerpunkte

- **Veränderungsprozessen** begleiten
- **Karrierewege** aufzeigen
- **Selbstmanagement** verbessern
- **Vereinbarkeit von Beruf & Familie und Work-Life-Balance**
- **Konflikt- und Krisenbewältigung**
- **Kommunikationsstörungen** auflösen
- **Problemlösungskompetenzen** erweitern

Kunden

- Mittelstand (bis 1000 Mitarbeiter)
- Privatklienten
- aus der Metropolregion Nord

Tätigkeitsfeld

- Einzelcoaching
- Workshops
- Vorträge
- Projekte (z. B. Messen, Veranstaltungen)

Mit verschiedenen **Methoden** werden die Anliegen gelöst: Systemisches Coaching, Systemvisualisierungen, Wertesystem-Visualisierung, Kraftressourcen-Modell, Round-Table-Aufstellung, Inneres Team, Zielerreichung nach dem SMART-Modell, REVT im Coaching (Rational-Emotive-Verhaltenstherapie), Krisenintervention, Einbeziehung der Hypno- und Gestaltberatung.