

## Coaching und Seminare...

... für Führungskräfte in Wirtschaft und Verwaltung, für Sportler, Pflege- & Klinikpersonal.

... im Training bei Aus- und Weiterbildung.

Mit vielseitigen Methoden, prozess- und ergebnisorientiert, praxisnah, motivierend – und immer mit viel Herzblut arbeite ich gemeinsam mit Ihnen für Ihren Erfolg.

**Ich unterstütze Sie...**

- als Coach und Wegbereiter für UnternehmerInnen und Führungskräfte.
- als Trainer in Aus- und Weiterbildung.
- als Motivator beim Sport.
- als Profi im Gesundheitswesen.
- als Moderator für Gruppenprozesse.

**Damit Ihr nächster Schritt nach vorn geht.**



Nachfolgend finden Sie ausführliche Informationen zu meinen Angeboten im Bereich:

## Coaching und Sportlercoaching

Dabei bilden diese Informationen lediglich den Rahmen für ein immer **individuelles Angebot**, das Raum für Ihre eigene Kreativität, Ihre konkreten Ziele, Ideen und Anregungen lässt.

Im Mittelpunkt stehen grundsätzlich der konkrete Praxisbezug und die Unterstützung beim häufig nicht einfachen **Übertrag in den Arbeitsalltag**.

**Ich freue mich auf Sie!**

Luis Romilio "Milo" Picado  
Altrheinstraße 4

D - 53227 Bonn

Tel.: 0228 / 38 77 51 90  
Mobil: 01578 / 553 8837  
Web: [www.milo-picado.de](http://www.milo-picado.de)  
E-Mail: [mp@milo-picado.de](mailto:mp@milo-picado.de)

## Was ist Coaching?

---

Der Begriff "Coaching" hat einen seiner Ursprünge im Sport. Beim Coaching wird dabei mehr als nur die Technik und Taktik der jeweiligen Sportart berücksichtigt. Coaching wird vielmehr als effektive **Methode zur persönlichen Entwicklung** eines jeden Sportlers / Menschen angesehen.

### **Der Coach ist mehr als ein Trainer und Übungsleiter.**

Coaching kann jedoch auch außerhalb des Sports effizient eingesetzt werden. Es hilft, ein Anliegen (persönlich oder beruflich) zu klären und sich im Gespräch über die eigenen Vorstellungen klarer zu werden. Sich für eine solche **persönliche Beratung** zu entscheiden, kann unterschiedlichste Gründe und Ziele haben. Diese können sehr konkret sein ("Ich möchte an bestimmten Situationen arbeiten!") oder nur aus dem vagen Gefühl heraus entstehen, „etwas tun zu müssen“.

Coaching fördert die Entdeckung von **Lebens- und Handlungsmöglichkeiten** des Einzelnen. Verhaltensalternativen können aufgezeigt, entwickelt, entdeckt und konsequent trainiert werden. Vom Coach vorbereitete und präsentierte themenbezogene Inputs werden diskutiert: Durch den Bezug zur eigenen Erfahrungswelt wird ein möglicher Transfer auf das eigene Handeln vorbereitet.

Mögliche Themen sind **Selbst- und Zeitmanagement, Kommunikation, Stressbewältigung** und viele mehr. Zu den Inhalten des Coachings gibt es keine Vorgaben und Einschränkungen.

**Alle Themen der beruflichen und persönlichen Lebenswelt können Ausgangspunkt und Inhalt eines Coachings sein.**

## Einzelangebote

---

-  Einzel- und Leitung coaching
-  Der Kick zum Erfolg - „Halbzeit“
-  Der Kick zum Erfolg - „Krafttraining“

## Einzel- und Leitungscoaching

---

*Unterstützung bei der Beantwortung Ihrer ganz persönlichen Fragen.*

**Umfang:** nach Bedarf

Aufgrund der zunehmenden Schnelllebigkeit in allen Bereichen ist jeder einzelne von uns gefordert, sich anzupassen. Durch Anregung zur **Selbst-Reflexion** und **Hilfe zur Selbsthilfe** unterstützt mein Coaching Sie dabei, sich dieser Herausforderung zu stellen. Ob Einzelpersonen oder Kleingruppen – das Ziel meines Coachings ist immer, Ihnen zu ermöglichen, sich selbst zu „managen“.

**Dabei stehen die folgenden Methoden und Ziele im Vordergrund:**

- gemeinsame (Arbeits-)Richtung festlegen
- Zielfindung initiieren und begleiten / Strategieentwicklung
- Entscheidungsfindung / Hintergründe von Entscheidungen bearbeiten
- Handhabung von Konflikten; Krisenmanagement
- Erprobung situationsangemessener Verhaltens- und Umgangsformen
- Steigerung der persönlichen Arbeitsfähigkeit / Arbeitszufriedenheit
- uvm.



## Der Kick zum Erfolg - „Halbzeit“

---

*Ihre „Trainingseinheit“ als Sportlerin oder Sportler.*

**Umfang:** 6 x 1 Coachingtag (max. 7 h) mit Nighttalks  
verteilt auf 6 Monate

### Themen und Inhalte:

- **Auftakt:** Was will ich wirklich? – Themen und Ziele
- **Das Spiel im Kopf:** Reflexion und Umgang mit Erfolg/Misserfolg
- **Durchstarten:** Motivation
- **Dreisprung (Jump / Step / Jump):** Karriereplanung
- **Marathon:** Lebensplanung
- **Glänzender Star:** Selbstmarketing und Wirkung
- **Ball im Spiel halten:** Nighttalks, jeweils 1 Woche nach dem Coaching

## Der Kick zum Erfolg - „Krafttraining“

---

*Ihre „Trainingseinheit“ als Sportlerin oder Sportler.*

**Umfang:** 2 x 1 Powertag (à x 8 h) mit Nighttalks,  
kompakt innerhalb von 4 Wochen

### Themen und Inhalte:

- **Ausdauer:** Ziele erreichen/Motivation
- **Biathlon:** Lebens- und Karriereplanung

## Milo Picado

Jahrgang 1962

**Training & Coaching, Aus- und Weiterbildung,  
Personalentwicklung**



### **Selbstständiger Trainer, Coach und Moderator**

seit 04/2010

- für Weiterbildungseinrichtungen von Wohlfahrtsverbänden und NPOs
- für das Management und für MitarbeiterInnen von Kliniken und Gesundheitseinrichtungen
- für Sportvereine und Verbände
- für Wirtschaft und Verwaltung

### **Trainer und Berater**

1996 - 2010

für Klinikpersonal und Einrichtungen im Gesundheitswesen

### **Projektleiter**

1999 - 2009

der Stiftung Begabtenförderungswerk berufliche Bildung für Gesundheitsfachberufe

### **Fortbildungsbeauftragter und Organisator**

1993 - 1999

Aufbau der Fort- und Weiterbildungsabteilung am Universitätsklinikum Bonn

### **Prüfer**

2008 - 2011

Tutor und Prüfungsberechtigter für Kompetenzportfolio im Bachelorstudiengang Pflege- und Gesundheitsmanagement der EFH Bochum & Kaiserswerther Seminare, Düsseldorf

### **Autor**

2001

Milo Picado/Oliver Unkelbach, *Innerbetriebliche Fortbildung in der Pflege*, Hans Huber Verlag Bern, 2001.

### **Ausbildung**

2011 - 2012	Systemischer Business Coach (ICA)
2004 - 2007	Berufsbegleitendes Studium der Betriebswirtschaft an der Steinbeis Hochschule Berlin, Abschluss: Bachelor in Business Administration (BBA)
1995 - 2002	Ausbildungen in Körperarbeit (u.a. Qi Gong bei der Med. Gesellschaft für Qi Gong in Bonn) und in Gesprächsführung (Frankfurt)
1991 - 1993	Weiterbildung zum Lehrer für Pflegeberufe, Koblenz