

## Persönliche Angaben

Dominik Styger geboren 1972  
Verheiratet / eine Stieftochter  
Interessen & Hobbys: Tauchen, Kochen, Kino,  
Konzerte, Sport

### Aus- und Weiterbildungen

2008 Diplom Abschluss:  
Coach / Supervisor BSO  
2008 Zertifikat Abschluss:  
Gewalt-Krisen-Trauma Assistent  
2004 Diplom Abschluss:  
Systemischer Berufsaogoge (Fachprüfung)  
1997 Diplom Abschluss:  
Eidg. Dipl. Kaufmann des Detailhandels  
1992 Abschluss:  
Kaufmännische Grundbildung

### Berufstätigkeit und Kompetenzen

- Freiberufliche Tätigkeit als Coach und Supervisor in eigener Praxis (Einzel-, Gruppen- und Organisationen, Fall- und Teamsupervision, Coaching); seit 2008
- Anstellungen Sozialunternehmen Romanshorn und Sozialversicherung SVA St. Gallen als: Coach, Supervisor, Berater, Projektleiter

### Mitgliedschaften/Diverses

2008 Mitglied [www.beratungspool.ch](http://www.beratungspool.ch)  
2007 Berufsverband für Supervision und Organisationsentwicklung [www.bso.ch](http://www.bso.ch)  
2005 Verein Swisscross, Altstätten  
2004 Mitglied VAS – Verein Arbeitsagogik Schweiz [www.vas-arbeitsagogik.ch](http://www.vas-arbeitsagogik.ch)



## Leben facettenreich gestalten

Weitere Informationen  
finden Sie auf der Webseite.

Dominik Styger

Praxisräume: Bern, St. Gallen, Zürich  
Telefon: +41 (0) 79 686 65 81  
E-Mail: [dominik.styger@klaresicht.ch](mailto:dominik.styger@klaresicht.ch)

[www.klaresicht.ch](http://www.klaresicht.ch)

V.01.10. 01.05.2010

Ressourcen nutzen  
Veränderungen begleiten  
Persönlichkeiten stärken

konkret persönlich professionell

Ihre Ziele und Visionen  
stehen im Zentrum



## Angebotsübersicht

Coaching und Supervision

Schulungen und Trainings

Beratungsdienstleistungen

"Es ist sehr schwer,  
das Glück in uns zu finden,  
und es ist ganz unmöglich,  
es anderswo zu finden."  
*Chamfort, franz. Schriftsteller*

## Dienstleistungen

### Coaching

Coaching wird im Management wie auch im persönlichen Bereich bei Fragen im beruflichen und persönlichen Kontext eingesetzt. Der Coach im Sport ist Trainer der mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Ähnlich verhält es sich in der arbeitsfeldbezogenen Beratung. Der Coach ist ein parteiloser Gesprächs- und Interaktionspartner, der den Prozess der individuellen Entwicklung eröffnet und erleichtert.

### Supervision

Unter Anleitung des Supervisors werden Fragen und Themen, die sich aus den Anforderungen des Berufs ergeben reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten und Strategien erarbeitet. Prophylaktisch kann Supervision bei Problemen wie Burnout / Mobbing sinnvoll eingesetzt werden. Supervision wird für Einzelpersonen, Teams und Gruppen und für Organisationen angeboten.

### Schulungen / Trainings

Prozessorientierte Psychoenergetische Psychologie in der Selbstbeziehung.

Für Menschen, die ihre Selbstbeziehung zu sich verbessern wollen und für Sportler die ihre Leistung und Motivation optimieren möchten.

Persönlichkeitsschulung und begleitete Biografiearbeit

### Beratungsdienstleistungen

Karriereberatung und Vorstellungsgesprächs-Vorbereitungen

Projektmanagement/-leitung und -begleitung

Berufliche Leistungsbeurteilung (Assessment) für die Invalidenversicherung und andere Taggeldversicherungen

Rufen Sie an oder senden Sie Ihre E-Mail Anfrage.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen und unterbreite Ihnen gerne eine individuelle und auf Ihre Situation zugeschnittene Offerte.



Dominik Styger

## Fachkompetenzen

- Konzeption und Durchführung verschiedener Bildungsangebote im Bereich Persönlichkeitstraining und Coaching, Arbeitsagogik, Kommunikation und Berichtswesen für den Sozialbereich
- Implementierung von neuen HR-Konzepten in Unternehmen
- Vorträge, Informationsveranstaltungen und Referate z.B. über Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, Ressourcenplanung, Persönlichkeitsentfaltung, Konflikte, Rollen und Funktion im Berufsalltag
- Konzeption, Aufbau und Initial-Leitung berufliches Assessment und Coaching
- Beratungsmandate für Projektentwicklung
- Konzeptionelle Gestaltung von Marketingmixinstrumenten & deren Umsetzung

## Soziale Verantwortung

- Beratungsmandate für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung in der beruflichen Eingliederung

## Selbstmanagement

- Diverse Methoden für Stressbewältigung, dysfunktionalen Emotionen und Glaubenssätzen sowie zur Stabilisierung bei traumatischen Ungleichgewichtssituationen