



# ANNE-LAURE CORNU-THENARD

DREISPRACHIGE EXECUTIVE COACH - FRANZÖSISCH, ENGLISH,  
DEUTSCH

## Profil

Mein Coaching-Ansatz ist warmherzig und basiert auf einer vertrauensvollen UND einfühlsamen Beziehung, die es den Coachees ermöglicht, sich bewusst zu werden, neue Optionen in Betracht zu ziehen und ihre eigenen Lösungen zu finden. Mein pragmatischer Ansatz bietet viele praktische Übungen und Erfahrungen.

## Kontaktinformationen

9 rue Portalis, 75008 Paris

06 30 04 69 05

alctcoachingandconsulting@gmail.com

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/anne-laure-cornu-thenard-556405/>

## Ausbildung

- 2022: Global Executive Coaching, HEC Paris
- 2021: Positive Intelligenz – Ausbildung mit Sherzad Armin
- 2021: Neuro Linguistik Programmieren - Praktizierender
- 2020: Neuro Linguistik Programmieren - Techniker
- 1999: Master in Audit Finance - European Business School, (Paris, München, London)

## Kernkompetenzen

- Frauen mit hohem Potenzial
- Selbstvertrauen
- Fragen des Managements
- Übernahme einer Position
- Schwierigkeiten bei der Kommunikation
- Hinterfragen der Motivation
- Kulturelle Unterschiede
- Diversity & Inklusion

## Workshopsbeispiele

### > Diversity & Inklusion

- Was verstehen Sie unter D&I?
- Sensibilisierung: Was ist das Ziel?
- Kategorisierung und Wahrnehmung von Diversity
- Kognitive und soziale Schemata
- Das D&I-Paradox: Was ist ein Vorurteil und warum ist es nicht immer etwas Schlechtes?
- Das Organisationsparadoxon: Individuen/Organisationen
- Das Modell des Erfahrungslernens von Kolb
- Wohin gehen/wachsen wir von dort aus?
- Diversity integrieren

### > Emotionale Intelligenz

- Selbsterkenntnis
- Selbstmanagement
- Soziales Bewusstsein
- Beziehungsmanagement
- Wie Sie Ihre EI mit 3 Fragen steigern können

### > Bewusstseinsbildung: Finde Deine Motivation und richte Dich neu aus

- Was ist Motivation?
- Warum ist sie wichtig?
- Was ist ein Grundwert?
- Wie sehr sind Sie heute mit Ihren Grundwerten im Einklang?
- Wie Sie die Motivation wieder in den Mittelpunkt Ihres täglichen Lebens stellen können
- Mikroveränderungen, was sie sind und warum sie effizient sind

### > Sie gewinnen oder Sie lernen

- Wie kann man ein Ziel definieren?
- Erfolg ist die Fähigkeit, das angestrebte Ziel zu erreichen
- Wie man richtiges Feedback gibt
- Wie man einen Rückschlag in eine Lernerfahrung umwandelt

### > Stressmanagement, Auslöser und Lösungen

- Wie äußert sich Stress bei Ihnen?
- Was ist ein Auslöser, wie kann man ihn identifizieren?
- Was ist ein Glaubenssatz?
- Wie der Glaubenssatz einschränkend sein kann
- Was ist ein innerer Zustand des Geistes?
- Wie man Zugang zu innerem Frieden findet, Verankerungsmethode

### > Die Bedeutung von Grenzen: Es ist in Ordnung, nein zu sagen

- Was sind Grenzen und warum sind sie so schwierig?
- Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen
- Verstehen und Erkennen des eigenen Wertes
- Erwartungen/Wahrnehmung managen und verhandeln
- Klare und prägnante Kommunikation

### > Kommunikation: die Botschaft und ihr Verständnis

- Eine Beziehung herstellen, was bedeutet das, warum ist das wichtig?
- Die Botschaft ist, was der andere versteht
- Wie Sie Ihren Standpunkt besser vermitteln können
- Das Konzept der positiven Absicht
- Übung zu den Wahrnehmungspositionen

### > Lösungsorientierte Interventionen

- Was ist eine einschränkende Überzeugung?
- Sie haben alle Ressourcen, die Sie brauchen
- Wie können Sie Misserfolge in konstruktives Feedback umwandeln?
- Motivation finden
- Es gibt immer mehr Möglichkeiten