grow.up.
Wachsen im eigenen Rhythmus
MANAGEMENTBERATUNG

Coachprofil

Jessica Drescher

Jessica Drescher

M.Sc. Psychologin

grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Beraterin, Trainerin, Coach
Associate Partner

Werdegang

seit 2016	grow.up. Managementberatung GmbH Beraterin, Trainerin, Coach, E-Learning Managerin
2019-2020	Drescher KFZ-Technologie Temporäre, stellvertretende Geschäftsführerin
2012	Kreisklinikum Siegen GmbH Psychotherapie, Diagnostik
2009-2016	Peek & Cloppenburg KG Verkauf, Kundenservice, Onboarding-Partner
Studium:	Psychologie (M.Sc.) - Schwerpunkte: Arbeits- und Organisationspsychologie, Gesundheitsprävention

Qualifikation

- Systemischer Coach (anerkannt vom dvct und ECA)
- LUXXprofile Master
- Certified European E-Learning Manager (CELM, zertifiziert von der Steinbeis Akademie)
- Gestaltungstechnische Assistentin mit den Schwerpunkten Gestaltungstechnik für neue Kommunikations- und Informationsmedien, Medien- und Grafikdesign

Jessica Drescher

If you can dream it, you can do it. Walt Disney

grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Coaching-Schwerpunkte

- Steigerung der Selbstkompetenz und der Nutzung der persönlichen Ressourcen
- Erkennen und Reflektieren von Glaubenssätzen sowie inneren Mustern und Erweitern des persönlichen Verhaltensportfolios sowie eigener Handlungsoptionen
- Verbesserung des Umgangs mit Stress und Ausbau von Achtsamkeit
- Erweitern der individuellen Führungsfähigkeiten, Begleitung beim Rollenwechsel vom Kollegen zum Vorgesetzten
- Standortbestimmung, Lebens- und Karriereplanung, berufliche Neuorientierung und Bewerbung
- Erkennen und Optimieren der eigenen Wirkung und Stärken der Souveränität
- Unterstützung und Stärkung der Handlungsfähigkeit in schwierigen und belastenden Veränderungssituationen
- Unterstützung in Entscheidungssituationen
- Aufbau von mentalen Strategien zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit sowie Verbesserung des Umgangs in Drucksituationen (Begleitung von SportlerInnen)

Arbeitsformen

- Einzel-Coaching
- Persönlich, Online- und Telefoncoaching

Zielgruppen

- Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte
- Mitarbeitenden
- Studierende und Auszubildende
- Menschen, die an ihrem individuellen Thema arbeiten und ihre bisherige Perspektive darauf verändern wollen
- SportlerInnen

Jessica Drescher

Der Coaching-Prozess

grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Zielsetzung und Gestaltung

Coaching bedeutet für mich eine temporäre Wegbegleitung, bei der die Themen des Coachees im Vordergrund stehen. Mein Ziel dabei ist es, Menschen dabei zu unterstützen ihre Ressourcen und Potenziale voll entfalten zu können, um so ihre persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen sowie Lösungsansätze für ihre Herausforderungen zu finden. Eine vertrauensvolle, stärkenorientierte und wertschätzende Beziehung steht für mich im Zentrum meiner Arbeit.

In meinen Coachings nutze ich Methoden des systemischen Coachings, Emotionscoachings sowie aus dem Mentaltraining, um die Selbstreflexion sowie einen Perspektivwechsel anzustoßen und das eigene Verhaltensrepertoire gezielt erweitern zu können. Der Bedarf und das Ziel des Coachees ist dabei stets richtungsweisend.

Je nach Anliegen arbeite ich mit dem LUXXprofile, einem statistisch abgesicherten Testverfahren zur Persönlichkeitsdiagnostik. Dieses ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Motiven (intrinsischen Motivatoren) und damit zusammenhängenden Emotionen, Werten, Energiegebern und -räubern. Die Persönlichkeitsentwicklung kann damit optimal unterstützt sowie gefördert werden.

Jessica Drescher

Referenzen (Auszug)

grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Auszug meiner Referenzen

• TeamleiterInnen	Unterstützung bei spezifischen Führungsherausforderungen, Umgang mit Konflikten im Team, Etablierung als (neue) Führungskraft, Arbeit an der eigenen Führungsrolle und -persönlichkeit
• Team-MitarbeiteInnen	Auflösung desTeamkonfliktes und Verbesserung der Zusammenarbeit, Selbstreflexion der eigenen Verhaltensweisen (Selbst- und Fremdbild) mit dem LUXXprofile
• SportlerInnen	Umgang mit Drucksituationen, Steigerung der Leistungsfähigkeit
• Privatpersonen	Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Neuorientierung, Ausbau der eigenen Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung sowie -wertschätzung, Stressreduktion

E-Learning Empfehlung

Digitale Selbstlernkurse: Führung

grow.up. MANAGEMENTBERATUNG

Erhältlich auf academy.grow-up.de

Intensivkurs: Führen im Change

5 Lektionen

Intensivkurs: Vom Kollegen zum Vorgesetzten

9 Lektionen

Kompaktkurs: Train the Trainer „Das Vierfarben - Modell verstehen und im Team anwenden“

5 Lektionen

Intensivkurs: Mitarbeiter kennen, führen und motivieren

5 Lektionen

Kompaktkurs: Erfolgreich delegieren

3 Lektionen

Kompaktkurs: Vom Kontakt zum Kunden – Professionell akquirieren

5 Lektionen

Intensivkurs: Psychologie im Business

7 Lektionen

Kompaktkurs: Wirkungsvoll Feedback geben

3 Lektionen

Außerdem finden Sie in unserem Shop kostenlose Lernnuggets zu diesen und weiteren Themen:

- Motivation
- Feedback
- Kommunikation
- Auftritt und Wirkung
- Selbst- und Zeitmanagement

Literaturempfehlungen

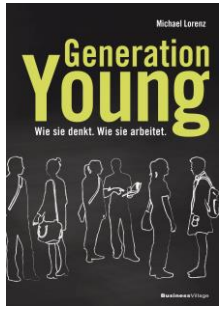
grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Führung

Einfach anklicken und bestellen!

Sinnhaft führen-
Mehr Leistungsfreude mit weniger Führungsaufwand
Uta Rohrschneider

187 Seiten, gebunden



Generation Young
Michael Lorenz

198 Seiten, broschiert

Fit für die Geschäftsführung im digitalen Zeitalter
Harald Eichsteller, Michael Lorenz

256 Seiten, gebunden

Digitale Führungskompetenz
Michael Lorenz

242 Seiten, broschiert

Erfolgreiche Führung durch Selbstführung
Michael Lorenz, Nora Haager

72 Seiten, broschiert

Erfolgreiche Führung durch Motivation
Michael Lorenz, Dr. Saskia Lucht

50 Seiten, broschiert

Neuorientierung für Führungskräfte
Michael Lorenz, Uta Rohrschneider

192 Seiten, gebunden

Praktische Psychologie für den Umgang mit Mitarbeitern
Michael Lorenz, Uta Rohrschneider

181 Seiten, broschiert

Praxishandbuch Mitarbeiterführung
Michael Lorenz, Uta Rohrschneider

283 Seiten, gebunden

Literaturempfehlungen

grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Führung

Einfach anklicken und bestellen!

Macht, Neugier, Team, …
Uta Rohrschneider

216 Seiten, broschiert

Erfolgreiches Verhandeln für Führungskräfte
Michael Lorenz, Ilona Haselbach

56 Seiten, broschiert

Erfolgreiche Führung mit dem Vierfarben-Modell
Michael Lorenz, Nora Haager

61 Seiten, broschiert

Leadership Culture. Im Konsens zum Ziel in der Kuschelecke
Michael Lorenz

184 Seiten, broschiert

Feedbackkompetenz für Führungskräfte
Michael Lorenz, Ilona Haselbach

58 Seiten, broschiert

Erfolgreiche Führung durch Delegation
Michael Lorenz, Nora Haager

50 Seiten, broschiert

Leadership Culture. Führungskultur verstehen und leben
Michael Lorenz

57 Seiten, broschiert

Erfolgreiche Führung durch Kommunikation
Michael Lorenz, Dr. Saskia Lucht

66 Seiten, broschiert

Literaturempfehlungen

Personalentwicklung

grow.up. MANAGEMENTBERATUNG

Einfach anklicken und bestellen!

Erfolgserprobte Einstellungsinterviews
Uta Rohrschneider, Hanna Haarhaus, Sarah Friedrichs, Marie-Christine Lohmer

304 Seiten, gebunden

Erfolgreiche Personalauswahl
Michael Lorenz, Uta Rohrschneider

208 Seiten, broschiert

Professionelle Personalauswahl und -entwicklung
Michael Lorenz, Dr. Saskia Lucht

54 Seiten, broschiert

Der Personalentwickler
Uta Rohrschneider, Michael Lorenz

256 Seiten, gebunden

Erfolgsfaktor Potenzialanalyse
Uta Rohrschneider, Sarah Friedrichs, Michael Lorenz

214 Seiten, broschiert

Praxishandbuch für Personalreferenten
Michael Lorenz, Uta Rohrschneider

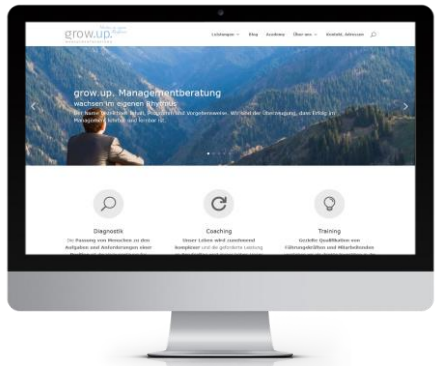
432 Seiten, gebunden

Besuchen Sie uns auf …

grow.up.
MANAGEMENTBERATUNG

Einfach anklicken und folgen!

unserer Homepage	unserem Blog	unserer E-Learning Academy
www.grow-up.de	www.blog.grow-up.de	www.academy.grow-up.de



grow.up. Wachsen im eigenen Rhythmus
MANAGEMENTBERATUNG

Jessica Drescher
Associate Partner
Auf dem Breunfeld 3
51674 Wiehl

drescher@grow-up.de
Tel: +49 (171) 2015906)

grow.up. Managementberatung GmbH
Quellengrund 4
51647 Gummersbach

info@grow-up.de
Tel: +49 (2354) 70890 - 0
Fax: +49 (2354) 70890 - 11