

Barbara Hofmann
Sudermannstraße 33, 79114 Freiburg
T: 01603640620, info@ermittlung-psychische-beastung.de
www.psychische-belastung.de

Wann ist ein Coaching sinnvoll?

Für Teilnehmer an einem Stresskompetenztraining, um im Anschluss daran den dort eingeleiteten Veränderungsprozess weiter zu führen. Ziel ist es Ihre persönliche Strategie zur Stressreduktion und Stressbewältigung zu erarbeiten, Ihre Ressourcen zu stärken und im Alltag für Sie nutzbar zu machen.

Für alle, die sich kompetente Begleitung wünschen bei der:

- Findung **neuer Perspektiven**,
- **Klärung von Zielen und Wünschen**,
- **Lösung von Problemen**
- **Bewältigung von Krisen** und dem
- **Finden von mehr Sinn** im Leben.

Wenn Sie das Gefühl haben, sich ständig im Kreis zu drehen, keinen klaren Gedanken mehr fassen zu können, oder immer wieder in die gleiche Sackgasse zu laufen, dann beseitigt ein Coaching die Gedanken-Hindernisse und hilft ihnen sich im Leben neu auszurichten.

Ihr Nutzen

In den Sitzungen können Sie zum Beispiel:

- **Ziele präzisieren**
- **Problemlösungen entwickeln**
- **Stärken und Ressourcen entdecken**
- Methoden zum **Umgang mit negativen Emotionen lernen**
- **Verstand, der Intuition und den Gefühlen vertrauen** lernen.

Ich begleite Sie in ihrem Entwicklungsprozess, geben Feedback und rege Verhaltensveränderungen an. Diese werden dann punktuell geübt und trainiert. Im Mittelpunkt der Prozessbegleitung stehen Sie mit Ihrer individuellen Voraussetzung und Problemstellung und Ihrem Entwicklungspotenzial.

Qualität und Vertrauen im Coaching

Im Einzelnen finden Methoden aus dem systemischen Coaching, Konfliktcoaching und der lösungsorientierten Kurzzeitintervention Anwendung. Die Qualität meiner Arbeit sichere ich durch regelmäßige Weiterbildung und Supervision. Neben Ihrem persönlichen Vorankommen ist Vertraulichkeit oberstes Gebot

Details zum Coaching:

Dauer: 60 Minuten pro Einheit

Kosten: pro Einheit 75,00 €

Ich empfehle für den Einstieg 4 Einheiten einzuplanen und diese bei Bedarf zu ergänzen.

Termine: Werktags nach telefonischer Vereinbarung: 0160 36 40 620

Terminreservierung nach Überweisung der Coaching-Gebühr