



Einzel-Coaching

So begleite ich Ihren Weg mit meinem **Coaching**:

Die heutigen Anforderungen in der Arbeitswelt lassen sich, vom Kraftverbrauch her betrachtet, wunderbar mit dem Bergsteigen vergleichen. Je höher der Berg, desto mehr Kraft wird verbraucht, aber umso besser wird die Aussicht.

Coaching ist eine Methode gegen unnötigen Kraftverbrauch!

Coaching reflektiert, bringt Klarheit und Verständnis, motiviert, macht wirksamer und effektiver!

Ein Element in meinem Coaching ist der kinesiologische Muskeltest, der in einfacher Weise ermöglicht, die in unserem Nervensystem gespeicherten Erfahrungen zu „befragen“.



1. Etappe:

Die rote Färbung steht für meine psychotherapeutische Fähigkeit, das Thema hinter dem Problem einzufangen. Es geht hier um das Bewusstwerden der Probleme aus ganzheitlicher Sicht.

2. Etappe:

In der orangenen Färbung zeigt sich die Methode des Coachings, einen klaren Fokus auf das Ziel zu finden.

3. Etappe:

Die gelbe Färbung ist die Phase, in der Ihre Mitarbeiter/-innen sowohl die breit

angelegte, als auch die individuelle Unterstützung, mit vielen Selbsthilfe-Elementen, auf ihrem eingeschlagenen Weg in gesundes Denken und Handeln erfahren.

4. Etappe:

Nachhaltigkeit erfolgt in der Etappe kurz vor der grünen Spitze, die Stabilisierung Ihrer gemeinsamen Ziele!



"Kleines" Coaching:

Das „kleine“ Coaching zur **Stressauflösung** ist ein niedrighschwelliges Angebot zur Auflösung von Barriere-Ängsten vor den Themen Stressmanagement/Coaching/psychologische Hilfe...

In **25 Min. Einzel-Coaching** wird Hilfe zur Selbsthilfe gegeben und ein erster Weg aus dem Stress aufgezeigt.

In **25 Min. Einzel-Coaching** wird ebenso speziell für bildschirmgestresste Augen Unterstützung gegeben.

Coaching:

Weitere Coaching-Themen können z.B. **"Work-Life-Balance"** und die **Stärkung sozialer Kompetenz** bis hin zu **Burnout-Prävention** und **-Beratung** sein. Dieses Einzel-Coaching dauert ca. 90 Min.



Mental up! Coaching

Dipl. Sozialpädagogin

Anett Hausmann-Gerdes

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tel.: +49 [0]441 / 570 30 999

Illexweg 4

26215 Wiefelstede / Metjendorf

E-Mail: hg@mentalup-coaching.de