



## Coaching & Lebensberatung

### Arbeitsweise:

- *Eigene Ressourcen erkennen und effektiv nutzen.*
- *Weiterentwicklung von Fähigkeiten, für beruflichen und persönlichen Erfolg.*
- *Bewegung und Entspannung in schwierige Arbeits- oder Lebenssituationen bringen.*
- *Lösen von Ängsten und Blockaden um frei und kraftvoll zu leben.*
- *Lösen von belastenden Konflikten auf beruflicher / privater Ebene.*
- *Weiterentwicklung persönlicher Kompetenzen, Erhöhen des Selbstwertgefühls und der Eigenverantwortung.*
- *Erweitern des individuellen Handlungsspielraums, Eröffnen neuer Perspektiven.*
- *Schaffen von mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.*
- *Klare Zielsetzung und Zielerreichung.*
- *Stressmanagement*

### Ablauf:

Coaching ist in erster Linie ein Gesprächsprozess.

Weitere unterstützende Methoden die nach Bedarf / Absprache eingesetzt werden:

- MET- Therapie nach Franke
- NLP
- meditative Übungen
- mentale Übungen
- Entspannungsmethoden

### Kosten Coaching & Lebensberatung:

Einzel- Sitzung: 60 min - 70 Euro

90 min - 90 Euro

Telefon-Beratung: 60 min - 45 Euro

Team – Coaching: im Stunden – Block möglich - Kosten nach Absprache

*Bei absehbaren, längeren Coachingphasen kann eine Kostenpauschale vereinbart werden. Bei Coaching in Ihren Räumlichkeiten kommen Fahrkosten hinzu. \*Preisermäßigungen sind bei bestimmten Umständen nach Absprache möglich.*