

Coaching zur Stressbewältigung

Leben in Balance

Wer seinen täglichen Herausforderungen im beruflichen Alltag mit Spaß und Schaffensfreude begegnen möchte, benötigt die Fähigkeit, zu entspannen und zu regenerieren. Nur ein entspannter Geist ist fähig, kreative Ideen und Lösungen zu finden. In diesem Coaching-Programm finden Sie Wege, in Ihrem Berufsalltag mehr Flow zu erleben und weniger Stress und Sie finden Ihr persönliches Gleichgewicht der Regeneration und Entspannung.



Dieses Coaching-Programm hilft weiter, wenn

- Ihre Arbeit zur Last geworden ist, statt eine positive Herausforderung
- konkrete Situationen Sie immer wieder in Stress versetzen
- Sie belastende Gedanken und Sorgen nur schwer loslassen können
- Sie oft angespannt sind und es Ihnen schwer fällt, sich zu entspannen

Das Coaching gliedert sich in folgende Module:

- **Akute Entlastung finden** - Wege zur Entspannung und zur inneren Kraftquelle
- **Die inneren Antreiber kennenlernen** und neue Wege für den Umgang mit Belastung finden
- **Ins Gleichgewicht finden** - Flow statt Stress - Entspannung statt Erschöpfung
- **Mentaltraining für den Alltag**



Der Ablauf und die Methoden:

- in einem Vorgespräch klären wir Ihr persönliches Coaching-Ziel
- im Coaching arbeiten wir mit Methoden aus dem NLP und der systemischen Arbeit
- zwischen den Coaching-Sitzungen erproben Sie Ihre neuen Lösungsansätze in der Praxis, so dass Sie Ihre Erfahrungen damit im folgenden Coaching reflektieren können

Gerne Informiere ich Sie in einem unverbindlichen telefonischen Gespräch über meine Coaching- und Trainings-Angebote. Das Coaching findet in meinem Praxisraum in Emmenhausen (Nähe Landsberg am Lech) oder nach Absprache in Ihren Räumlichkeiten statt.

Anke Waterkamp

Coach und Trainerin (DVNLP)

Telefon: +49 176 43102500

E-Mail: info@anke-waterkamp.de

Internet: www.anke-waterkamp.de

Büro: Schloßweg 7, 86875 Emmenhausen (Waal)