

Gesund und glücklich oder nur TOP im JOB



Sie haben sich in ihrer Ausbildung viele soziale Kompetenzen angeeignet. Aber haben Sie auch gelernt, Ihre eigenen Grenzen und Schwächen wahrzunehmen und anzunehmen? Sie sind es gewöhnt, täglich für andere da zu sein, ihren Bedürfnissen entsprechend zu handeln, sensibel zu sein, für ihr Umfeld. Aber sind sie auch sensibel dafür, was Sie brauchen? Haben Sie eigentlich Zeit für ihr Privatleben, für Freunde oder hat ihr Beruf mittlerweile alle ihre sozialen Kontakte ersetzt? Wenn zum Stress auch noch Unzufriedenheit kommt, ist das Risiko groß, krank zu werden.

Das Coaching – als Einzelcoaching, aber auch als Workshop für Gruppen/Teams – ist eine mitfühlende Begleitung auf Augenhöhe.

Finden Sie einfache und präventive Tools, um den täglichen Anforderungen ihres Berufes mit Freude und Leichtigkeit begegnen zu können.

Positiver Zusatzeffekt: Individuum/ Mann/Frau sein können und sich entfalten – alleine, aber auch mit anderen.

METHODE

Durch inhaltliche Inputs und einfache Mentaltrainingstechniken die eigenen Potentiale erkennen und einsetzen

Selbstwahrnehmung und Reflexion, in kreativen Prozessen neue Sichtweisen und eigene Lösungswege entwickeln; Übungssequenzen, die auch zuhause und jeden Tag angewandt werden können

Wohlfühlen durch gezielte Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen

NUTZEN

Gestärkt und gelassen den Herausforderungen des beruflichen Alltags begegnen

Gesund sein und gesund bleiben - Entspannungstechniken

Eigenen Ressourcen und Potentiale entdecken, nutzen und in den Alltag (beruflich wie privat) integrieren

Beziehungskompetenzen entwickeln und erkennen: Wo stehe ich?

Bedürfnisse und Wünsche erkennen, formulieren und äußern

Selbstbild – Selbstwert

BESONDERS ZU EMPFEHLEN

Für alle Personen, die in helfenden Berufen tätig sind

für Schülerinnen/Schüler von Pflegeberufen

DAUER

Je nach Vereinbarung und Ziel
5 Stunden bis 3 Tage

Einzelcoaching

„Wer nicht an sich selbst arbeitet, arbeitet nicht an dem Werk oder an der Aufgabe, die er übernommen hat.“

Otto Heuschele

KONTAKT

Katharina Dessl

Psychologische Beraterin

Supervisorin

Trainerin, Pädagogin

verheiratet, Mutter von 3 Kindern

www.herzfrequenz.at

coaching@herzfrequenz.at

0660 - 52 606 52