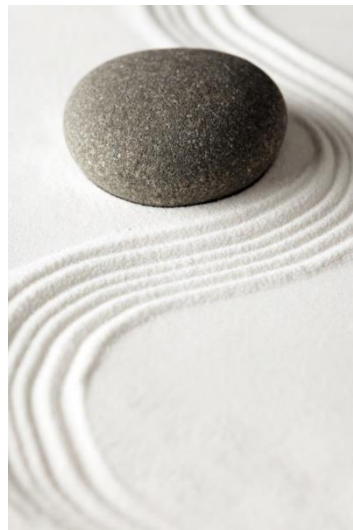


Herausforderungen sind Chancen, neue Wege zu gehen

-

Mental-Coaching



Ausgangslage

- Herausfordernde Lebenssituationen gibt es immer wieder.
- Fällt Ihnen auf, dass dieselben oder ähnliche Themen mehrmals aufkommen bietet sich die Gelegenheit, näher hinzuschauen und nach Lösungen zu suchen.
- Dann ist es an der Zeit, neue Wege zu gehen.
- Mental-Coaching ist Veränderungsarbeit an sich selber.



Inhalte einer mentalen Beratung

- Lebens-Entwicklung und -Gestaltung
- Unsicherheiten, Ängste, Blockaden erkennen und auflösen
- Entscheidungsfragen klären
- Selbstreflexion und Entwicklungsarbeit an sich selber
- Bearbeitung von privaten als auch beruflichen Themen
- Begleitung von Kindern und Jugendlichen während der Ausbildungszeit bei Lernblockaden, Prüfungsjahren etc.

Was ist das Ziel einer mentalen Beratung?

- Lösungsorientierte Kurzzeitberatung (ohne Ratschläge mittels individueller persönlicher Lösungsfindung)
- Nicht das "Warum" sondern das "Wie" steht im Vordergrund
- Die Lösung, welche jeder in sich selber trägt, ans Licht bringen
- Erkennen von Verhaltensmustern, wobei eine langfristige Verhaltensänderung angestrebt wird

Techniken und Elemente

- Gezielte, systemische und lösungsorientierte Fragetechniken
- NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren), Mental-Training, Meditation
- Visualisierungs-Techniken
- Andere

Sie sind der alleinige Experte Ihrer inneren Landkarte

-

ich begleite Sie gerne!

Kontakt

Eva Baumann

Dipl. Mentalcoach HKV Aarau / mind-vision GmbH

E-Mail: eva.baumann@bilanxis.ch

Mobile: 079 330 91 34