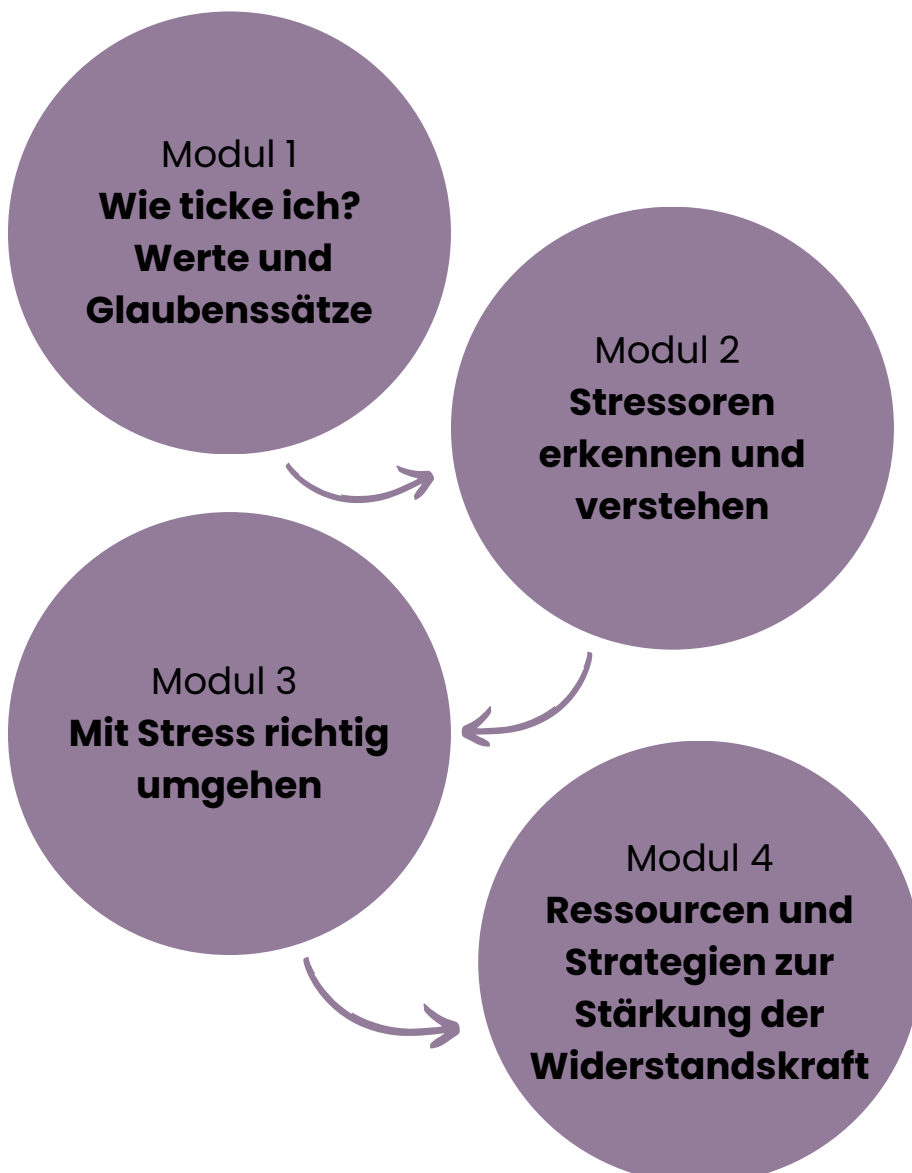




## Resilienz – Stärkung der Widerstandskraft

### Welche Rolle spielt Stress in Deinem Leben?

**Stress** ist für Dich zum ständigen Begleiter geworden und Symptome wie Erschöpfung und Verspanntheit sind „normal“? Du reagierst schnell gereizt und fühlst Dich mit Deinen täglichen Aufgaben oft überfordert? Die „Leichtigkeit des Seins“ spürst Du maximal im Urlaub?



Ihr lernt in diesem **Gruppencoaching** Eure individuellen Stressfaktoren kennen und wie Ihr gesunde Bewältigungsstrategien entwickeln könnt, die Euch resilienter machen.

Wir arbeiten mit verschiedenen **analogen Coaching-Methoden** und theoretischem Input aus Wissenschaft und Forschung.

Weitere Informationen zu den einzelnen Modulen und dem Ablauf sowie Preis findest Du auf meiner Website



12.09.2024, 19.09.2024, 26.09.2024, 10.10.024 - jeweils 18:00- 20:30



Dießemer Straße 46, 47799 Krefeld

**Gruppencoaching** bietet die Möglichkeit zur Vernetzung und zum Austausch mit anderen Teilnehmenden. In der Gruppe haben wir die Möglichkeit zur ständigen Interaktion mit Gleichgesinnten, können neue Perspektiven gewinnen, Erfahrungen teilen und wertvolle Kontakte knüpfen. So können wir voneinander lernen und gleichzeitig persönlich wachsen und Kompetenzen erweitern.

### **Meine Spezialgebiete sind**

- Interkulturelle Kompetenz
- Intergenerationale Konflikte
- berufliche Neu- und Umorientierung,
- Resilienz und Stressmanagement
- Teamentwicklung
- Kommunikationstraining
- Trennungsmediation

Als **DGfC-zertifizierter Coach** begleite ich Einzelpersonen, Teams und Gruppen professionell und lösungsorientiert in Entwicklungsprozessen, in Krisen oder Konflikten. In meiner langjährigen Tätigkeit als Führungskraft in der Weiterbildungsbranche war ich als Coach und Trainerin sowie in der Konzeption und Personalentwicklung tätig.

