

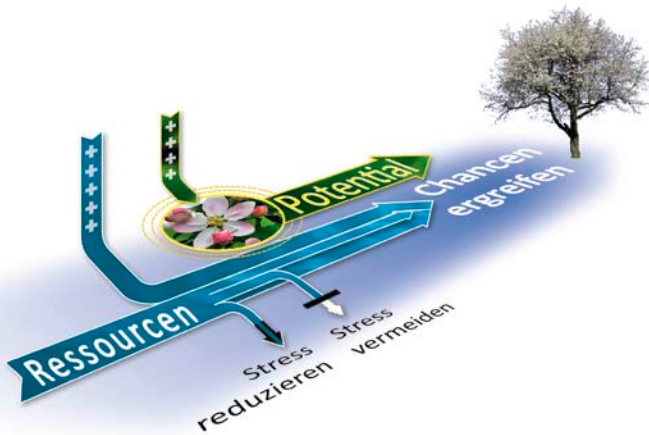
Coaching – Persönlich weiterkommen



Ein Fels in der Brandung werden

Praxisorientiert – vertrauensvoll – wertschätzend

Sie lernen in belastenden Situationen Ihre bewussten und vielleicht noch nicht entdeckten Ressourcen gezielt einzusetzen. Ihre Resilienz, die Fähigkeit mit belastenden Situationen umgehen zu können, wird grösser. Mit einem gezielt gestärkten Selbstbewusstsein und dem besseren Verstehen wer Sie sind, können Sie Schwierigkeiten in Chancen verwandeln.



Im persönlichen Gespräch erkennen wir gemeinsam die Ursachen einer schwierigen Situation oder Belastung und finden gemeinsam angemessene Schritte zur Verbesserung. Wir entdecken die vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen, stärken die persönliche Resilienz und erarbeiten angemessene Bewältigungsstrategien. Unser Ziel ist, dass Sie sich wieder an einer bedeutend grösseren Lebensqualität erfreuen können. Sie finden mehr Freiraum und Kapazität für die Verwirklichung ihrer Ziele, können Chancen besser ergreifen und Ihre Einzigartigkeit als Mensch noch mehr entfalten.

Kernthemen

- ❖ Stressbewältigung, Burnout-Prävention und Genesung
- ❖ Umgang mit belastenden Denkmustern, inneren Antreibern und Ängsten
- ❖ Gesprächsführung und Umgang mit Konflikten
- ❖ Umgang mit Veränderungen – persönlich, privat und beruflich
- ❖ Job-Coaching: Persönliches Marketing im beruflichen Kontext. Persönlichkeits- und Stärkenprofil. Bewerbungstechniken. Erstellen eines attraktiven Bewerbungsdossiers mit Lebenslauf

Sie entdecken...

- ❖ wie Sie Ihre Persönlichkeit, Ressourcen und Kompetenzen stärken können
- ❖ wie Sie Ihre Belastbarkeit, Resilienz und Stresstoleranz verbessern können
- ❖ wie Sie gelassener werden können
- ❖ wie Sie den Einfluss von Prägungen, die Ihnen Mühe machen, reduzieren können
- ❖ wie Sie mit Gefühlen und Stimmungsschwankungen besser umgehen können
- ❖ wie sie sich im Arbeitsstellen-Wettbewerb besser positionieren können



Vision und Mission

Vor bald zehn Jahren haben meine Frau und ich erfahren, was ein Ungleichgewicht zwischen den eigenen Ressourcen und Belastungen bis hin zum Burnout bedeutet. Diese Erfahrung war einschneidend und schmerzhaft. In dieser Not entdeckte ich meine Berufung. Basierend auf diversen Aus- und Weiterbildungen, unterstütze ich heute Menschen in anspruchsvollen Alltagssituationen und schwierigen Lebensumständen. Ein detailliertes Profil Sie auf der Homepage.

Rufen Sie mich an oder kontaktieren Sie mich via Email. Wir können uns hier vor Ort treffen oder auch online Ihr Anliegen miteinander besprechen.

Herzlich grüsst Sie
René Ulmann

SmartVision René Ulmann, Training & Coaching
Kornweg 1, 4802 Strengelbach AG
Tel.: 079 771 11 51, rene.ulmann@smartvision.ch, www.smartvision.ch