



BALANCEMANAGEMENT

Sie möchten wieder ins Gleichgewicht kommen?

Und Sie stellen sich die Frage:
Wie geht das?

Hierzu biete ich Ihnen

- Reflexion Ihrer eigenen Werte, Ihrer Person und des Umfeldes
- Definitionsfindung Ihrer individuellen Lebensqualität
- Erarbeitung angestrebter, ausgleichend wirkender Veränderungen mit konkreten Umsetzungsschritten
- Unterstützung durch individuelle Yogaübungen, um die Kraft für Veränderungen frei zu setzen

Durchführung

Erstgespräch zum persönlichen Kennenlernen und zur Klärung von Zeit, Dauer und Ort des Coaching Auftrages

Je nach Vertiefungsgrad

4 Stunden Seminare

Wochenendseminare (3-6 Stunden)

10 Wochen Kurse a 1,5 Stunden

Dauer

abhängig vom definierten Ziel

Werkzeuge (Beispiele)

Brainstorming

Visualisierung am Flipchart

Rollenspiele

Johari Fenster

Inneres Team

Feed Back

Auftragskarussell



*Mudra
(=Handhaltung) zur
begleitenden Klärung der
persönlichen Perspektiven*

➤ Dipl.-Ing. GABRIELA WINTER ➤

➤ Kühlungsborner Str.13 ➤ 22147 Hamburg ➤

➤T: ➤49 (0) 40 85 413 813 ➤F: ➤49 (0) 40 33 98 71 59 ➤M: ➤49 (0) 176 48 38 08 12 ➤