Work- Life- Balance

Einklang von Arbeit und Privatleben.
Das Wohlfühlen am Arbeitsplatz, Spaß an den beruflichen Aufgaben und ein gutes Verhältnis zu Vorgesetzten und Arbeitskollegen sind wichtige Bestandteile von Work- Life- Balance.
Die Work- Life- Balance spielt eine große Rolle in den Zukunftsmodellen der Arbeitswelt.
Durch Ausgleich und Erholung steigern Sie ihre Leistung. Das Arbeiten wird leichter und macht Spaß.
Gehen Sie mit mir auf die Suche um Ihr Potenzial zu finden. **Erreichen Sie die Balance, um glücklich, gesund und erfolgreich zu sein.**

Coaching im Betrieb/Unternehmen

Ihr Personal ist Ihr Potential.
Arbeit mit **Leidenschaft, Freude, vollem Einsatz** und die **Identifizierung mit der Arbeit** sind wichtige Bestandteile für Sie, Ihre Mitarbeiter und Ihr Team.

Einzel-Coaching privat / beruflich

Mit verschiedenen Methoden unterstütze ich Sie bei Veränderungswünschen. Sie erkennen und lösen Blockaden und mit einem anderen Blickwinkel finden Sie die für Sie richtigen Lösungen sowie Ihre Ziele.
Im Life- Coaching arbeite ich mit systemischen Lösungs- und ressourcenorientierten Modulen.

Methoden:

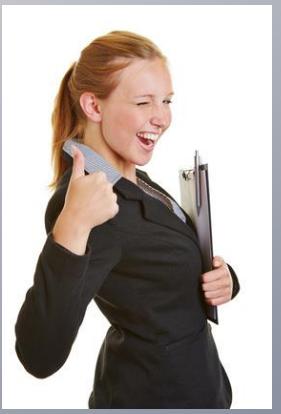
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- Systemische Struktur Aufstellungsarbeite
- **w**ing**w**ave
- Bilder, Farben
- mit anderen Blickwinkeln Lösungen erkennen
- Kreatives Denken/ positives Denken
- Meditation/ Entspannung
- **Körpersprache** für sich positiv einsetzten
- Rollenspiele

Ich erstelle für Sie einen individuellen Plan.

Frau im Betrieb/ Unternehmen

Die Politik fordert die **Frauenquote**! Viele Betriebe und Unternehmen sehen Frauen in den Führungsreihen als Bereicherung.

Wie bleibt Frau nun Frau? Veränderung gibt es, wenn wir neues, weibliches Denken mit einfließen lassen.
Lassen Sie uns **Ihre Stärken als Frau** herauskristallisieren, damit Sie diese für Ihren Betrieb und Ihr Unternehmen einsetzen können. Es liegt viel Potential in uns Frauen. Jede hat Ihre ganz persönlichen Qualitäten



Kariere , Beruf und die Familie

Mutter sein, die Kariere und den Beruf zu vereinbaren stellt viele Frauen heute vor eine Herausforderung. Die alten Rollenbilder lösen sich auf.
Mit denen zu Ihnen passenden Methoden finden Sie Ihre stimmige Lösung!.