



change is the only constant

Ich begleite dich auf deinem Weg bei diversen Lebensthemen.

Bereiche in welchen ich Coaching und Beratungen anbiete habe ich unten in drei Kategorien aufgegliedert.

Findest du dein Thema darunter?

contact for session

Coaching

Du hast Ziele. Deine eigene.
Oder welche von deinem Arbeitgeber
definiert bekommen.

Du wünschst dir eine berufliche
Veränderung.

Einen Jobwechsel
oder

eine Weiterentwicklung im
Unternehmen.

Das Ziel aus den Augen nicht
verlieren.

Beziehungen

Dein Leben besteht aus Beziehungen.

Funktionieren sie gut,
ist alles gut.

Nicht immer läuft es aber nach
deinen Vorstellungen.

Dann ist es hilfreich sich die
Beziehungen,

ob einzeln
oder

als Paar
anzuschauen.

Burnout Prävention

Bevor es zu viel wird.

Erschöpfung.
Überforderung.

Wut.
Sinnlosigkeit.
Hoffnungslosigkeit.

So weit willst du es nicht kommen
lassen.

So weit willst du deine
MitarbeiterInnen nicht kommen
lassen.

meet zuzana

Mit meiner Begleitung als Coach kannst du deine beruflichen Ziele klar definieren und deine Fähigkeiten weiterentwickeln.

Gemeinsam werden wir Strategien erarbeiten, um berufliche Herausforderungen zu bewältigen und deine persönliche und berufliche Entwicklung voranzutreiben.

Beziehungen sind eine entscheidende Quelle für Zufriedenheit und Wohlbefinden in unserem Leben.

Doch manchmal können sie auch Herausforderungen mit sich bringen.

Ob es um Partnerschaften, Familienverhältnisse oder Freundschaften geht – gemeinsam werden wir an deinen Kommunikationsfähigkeiten arbeiten, Konflikte bewältigen und eine unterstützende Umgebung schaffen, die das Wachstum und die Harmonie in deinen Beziehungen fördert.

In unserer hektischen Welt sind Stress und Überlastung oft präsent, sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext. Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist es wichtig, auf die Signale unseres Körpers und unserer Seele zu hören. Mit gezielten Burnout-Präventionsmaßnahmen, die auf deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind, unterstütze ich dich dabei, deine Resilienz zu stärken und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Als erfahrene Beraterin biete ich auch Unternehmen maßgeschneiderte Programme zur Burnout-Prävention an. Denn das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg eines Unternehmens.

Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Stressoren am Arbeitsplatz zu erkennen und einen gesundheitsfördernden Arbeitsrahmen zu schaffen, der das Engagement und die Produktivität deiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fördert und andererseits die Zufriedenheit steigert und deine Arbeitgebermarke stärkt.



Teilen



17 Stimmen