



EVA MARIA SCHÜTZ

PRAXIS FÜR COACHING UND SYSTEMISCHE BERATUNG

KONTAKT

www.coaching-beratung-schwalmstadt.de

Telefon: 015906760573

E-Mail: praxisgemeinschaft-schuetz@web.de

Komplett-Kurse

Praktische Unterstützung zu einem ausgewählten Themenschwerpunkt

1. Abgrenzung und Nein sagen

In der Familie werden Sie um einen Gefallen gebeten, Ihre Chefin gibt Ihnen Extra-Aufgaben - und Sie haben wie immer ja gesagt?

In welchen Situationen möchten Sie sich besser abgrenzen? Warum fällt es so schwer, Nein zu sagen? Wie können Sie demnächst ohne schlechtes Gewissen kraftvoll Nein sagen?

2. Stress und Burnout vorbeugen

Sie fühlen sich in Ihrem Lebensalltag häufig gestresst, unter Druck und gesetzt und fürchten, dass sie bald ausbrennen?

In welchen Situationen ist der Stress besonders belastend?

Wieso geraten Sie immer wieder unter Druck?

Wie können Sie Ihre psychische Widerstandskraft stärken und sich vor Burnout, Depression und Überforderung schützen?

3. Meine Familie und ich

Es gibt in Ihrer Familie Themen, die immer wieder aufkommen und für Streitigkeiten sorgen?

Welche alten Muster und Regeln bringen Sie aus Ihrer Herkunftsfamilie mit?

Wie wirken diese Überzeugungen heute fort?

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam Wege, damit Sie Ihre (alten) Erfahrungen gewinnbringend nutzen und einsetzen können.

Bitte kontaktieren Sie mich telefonisch, per E-Mail, über [facebook](#) oder [instagram](#) wenn Sie Interesse an einem der Kurse haben. Wir vereinbaren ein erstes persönliches Treffen, um Ihr Anliegen zu klären und drei Folgetermine (Abstand ca. 2-3 Wochen) zu vereinbaren.

Die Kurse finden persönlich und einzeln in meinem Büro in Schwalmstadt-Treysa statt.

Auf Wunsch biete ich auch Online-Kurse an.

Eine Mappe mit Info-Materialien zum jeweiligen Themenschwerpunkt ist inbegriffen.