



**EVA MARIA SCHÜTZ**

PRAXIS FÜR COACHING UND SYSTEMISCHE BERATUNG

KONTAKT

[www.coaching-beratung-schwalmstadt.de](http://www.coaching-beratung-schwalmstadt.de)

Telefon: 015906760573

E-Mail: [praxisgemeinschaft-schuetz@web.de](mailto: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 gehetzt 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 oder über facebook, 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.