

COACHING



Was ich heute bin, ist ein Hinweis auf das, was ich gelernt habe, aber nicht auf das, was mein Potential ist.

Virginia Satir

Lösungsorientiertes
Kurzzeitcoaching HEB

Lösungsorientierte Kurzzeitberatung

- Selbstbestimmt seine Ziele realisieren
- Nachhaltig gewünschte Veränderung herbeiführen
- Ressourcen nutzen
- andere Sichtweisen entfalten
- Selbstvertrauen stärken
- Bedürfnisse wahrnehmen
- Lösungswege in Beruf, Beziehung Gesundheit finden

„Jeder Mensch hat ein inneres Wissen darüber, wie sich eine positive Lebensgestaltung anfühlt. Deshalb nimmt er auch wahr, wenn diese nicht im Gleichgewicht ist.“

A. Besteck

Die Kurzzeitberatung ist geeignet bei

Belastungssituationen in Arbeit, Familie, Gesundheit, bei allgemeinen Lebensproblemen, bei Konflikten zwischen Eltern-Jugendlichen, Arbeitspartnern, Familien, bei beruflicher oder privater Orientierungslosigkeit, Entscheidungsschwierigkeiten usw.

Das HEB-coaching arbeitet mit Interventionen aus den Bereichen

- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- systemisches coaching
- NLP
- Transaktionsanalyse
- Zirkuläre Prozessarbeit
- Basler Psychographie- Modell

Regula Siegfried



Dipl. psychografisch
Lösungsorientierte
Kurzzeitberatung,
HEB-coaching
Sprecherin und Sprechausbildnerin srf,
Kommunikationstrainerin, Sprechlehrerin,
MBSR- Lehrerin (Mindfulness-Based Stress
Reduction)

Einzel-coaching

Sitzung 1 Std. 30 Min.:	150.-
5 Sitzungen	650.-

Paar-coaching

Sitzung 2 Std.	200.-
----------------	-------

Sonderkonditionen für junge Erwachsene:

3 Sitzungen à 1 Stunde	150.-
------------------------	-------

Bei Personen mit sehr wenig Einkommen ist eine Reduktion möglich.

Für eine nachhaltige Wirkung werden
5- 7 Sitzungen empfohlen. Fühlen Sie
sich angesprochen? Vereinbaren Sie
ein unverbindliches Gespräch

Kontakt: 079 512 55 14
re.siegfried@bluewin.ch

Praxis: Gemeinschaftspraxis wellnetz
Länggassstrasse 68, 3012 Bern