

der Ablauf

- Informationsgespräch
Wir lernen uns kennen und besprechen Ihre Erwartungen und Ziele.
- Coachingsitzungen
erste Sitzung
Thema der Sitzung klären und Ist- und Sollanalyse erstellen, zweite und ergänzende Sitzungen
Lösungen erarbeiten und reflektieren
- Coachingort
Wo möchten Sie Ihren Weg starten?
In Ihren Räumen, in meinen oder lieber bei einem Spaziergang in der Natur?
- Coachingdauer
Je Sitzung haben sich bisher 90 min. bewährt u. als Basiszeitraum erweisen sich 3-5 Sitzungen als hilfreich.
Sie haben die Wahl zwischen Einzel- Gruppen- oder Telefoncoaching.
- Coachingmethode
Ihr Thema bestimmt die Methode.
- Seminare und Workshops
In regelmäßigen Abständen finden zu verschiedenen Themen Seminare u. Workshops statt.

Termine und Preise auf Anfrage.

mein Profil

- Fachausbildung Stress- und Burnout-Berater
- Regelmäßige Mitarbeit und Teilnahme an Familienaufstellungen
- Regelmäßige Fortbildungen und Teilnahme an Supervisionen
- Weiterbildung in NLP und GFK
- Ehrenamtliche Kindererziehung und Altenpflege
- Langjährige Beschäftigung mit Ernährungslehre und alternativer Medizin
- Mediations- und Motivationsarbeit in Firmen
- Fortbildung auf dem Gebiet der Persönlichkeitsoptimierung
- Coach- und MTL-Mentor-Ausbildung

Ihr Kontakt

Edith Jauernig
Konkordiaweg 1a
52249 Eschweiler

Tel.: +49 (0) 2403 – 830 577
Mobil: +49 (0) 171 – 920 4306

Email: coaching-e.jauernig@online.de
www.coaching-von-mensch-zu-mensch.de



*auch ein Weg
von tausend Meilen
beginnt mit dem ersten
Schritt“ (aus Japan)*

Ich freue mich auf Sie!

die Spirale



Kommt Ihnen das bekannt vor?

Herausforderungen sehen wie Überforderungen und Begeisterung wie Pflicht aus. Das Leben scheint voller Hindernisse, Sie stecken fest, nichts geht mehr. Sie fühlen sich wie in einer Abwärtsspirale.

Durch mein Coaching gelangen Sie zu einer neuen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Dieser Perspektivenwechsel ermöglicht Ihnen, sich aus alten Denkmustern zu befreien und sich zu verändern. Die Kehrtwende in der Spirale beginnt.

Schon bald erkennen Sie Ihre wirklichen Ressourcen und Chancen. Sie lernen Ihre Lebensquelle mit den Ihnen innewohnenden Lösungen anzuzapfen und Ihre Energie sprudeln zu lassen. Dadurch begegnet Ihnen das Leben selbst wieder mit einem Lächeln und Leichtigkeit. Sie werden es lieben und genießen. Der Umgang mit den Menschen in Ihrem Umfeld verändert sich zu Ihrer Zufriedenheit.

„Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, dann beginne mit dir selbst“
Konfuzius

mein Coaching

Als Coach unterstütze und begleite ich Menschen bei ihren Entwicklungs- und Veränderungsprozessen im privaten und beruflichen Bereich.

Coaching (engl. kutschieren) heißt jemanden mitnehmen, ihn begleiten und anleiten, eigene Ziele und Lösungen zu suchen, zu finden und umzusetzen. Coaching setzt das Potential eines Menschen frei, seine Fähigkeiten zu erkennen, zu optimieren und seine Persönlichkeit zu leben.

Mein Coaching versetzt Sie in die Lage sich später selbst zu coachen, d.h. die eigene Entwicklung gezielt und bewusst zu steuern sowie auf die Menschen in Ihrem Umfeld positiv Einfluß zu nehmen.

Wenn wir ein Stück Ihres Weges gemeinsam gehen, verspreche ich Ihnen eine individuelle und intensive Zusammenarbeit, bei der Sie als Mensch mit Ihrer Entwicklung, Ihren Bedürfnissen und Zielen immer im Mittelpunkt stehen.

Ich nehme mir Zeit für Sie und lasse Sie in entspannter, wohlwollender und wertschätzender Atmosphäre Ihre Erfahrung mach+en. Dies tue ich aus innerer Überzeugung von Mensch zu Mensch mit Herz und Begeisterung.

Ihre Themen

- endlich einmal Zeit für sich haben
- verwirklichen, was Sie schon lange vorhaben
- mit täglichem Stress und Druck konstruktiv umgehen
- Konflikte in Familie oder im Beruf lösen
- private und berufliche Ziele erreichen
- Ängste überwinden
- ungewollt kinderlos leben
- neue Herausforderungen meistern
- endlich Sie selbst sein
- zu speziellen Themen einen Ansprechpartner haben
- sich verstanden, geachtet, geliebt und frei fühlen
-

mein Angebot

- Persönlichkeitsoptimierung
- Konfliktbewältigung in Familie u. Beruf
- Stress- u. Angstbewältigung
- Burnout-Prävention
- Motivations-Unterstützung
- Mobbing-Hilfe
- Work-Life-Balance
- Entschleunigung
- Krise als Chance nutzen
- Mut zum Neubeginn