

Coaching für Frauen im Aufbruch

Coaching unterstützt Sie dabei,

- einen Schritt aus Ihrem Alltag heraus zu treten und neue Sichtweisen zu erlangen
- Ihre eigenen Ressourcen (wieder) zu entdecken und an Ihre eigene Weisheit anzuknüpfen
- Ihren Handlungsspielraum zu erweitern
- aus Ihren Visionen Ziele zu machen und die nächsten Schritte zu planen.

Coaching ist geeignet für alle Themen zu Lebensplan – Lebensbalance, zum Beispiel

- *Laufbahnplanung*: In welche Richtung soll es beruflich weitergehen?
- Mir stehen so viele Möglichkeiten offen, ich habe viele *Interessen und Talente* – wie wähle ich das Richtige?
- *Unternehmensgründung*: Wie bastle ich mein eigenes Ding?
- *Entlastung* durch Ressourcen im Innen und Außen, Änderung der Perspektive, Zeitmanagement.

Methoden & Setting

Im Zentrum steht das Gespräch, darüber hinaus verwende ich in Absprache eine Vielzahl an kreativen Methoden. Gerne lasse ich auch meine Kompetenz als Schreibtrainerin einfließen.

Wir können gerne **telefonisch oder online** miteinander arbeiten. Ich verwende *Jitsi Meet*, das ist effektiv, einfach, sicher und DSGVO-konform. Sie bekommen einen Link für jeden Termin und können ganz einfach via Computer oder Smartphone einsteigen.

Mein **Coachingraum** befindet sich zentral gelegen in der Nähe vom Westbahnhof:
ZweiRaum, Mariahilferstraße 172/222, 1150 Wien (Eingang ums Eck in der Würffelgasse).

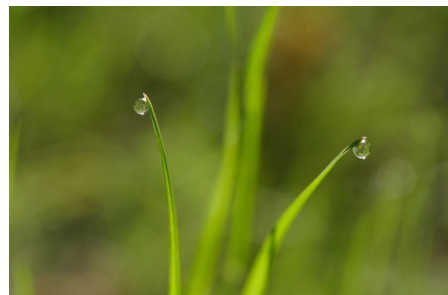
Wenn Sie sich in mehrfacher Hinsicht etwas Gutes tun wollen, ist Walk & Talk das Angebot für Sie: Wir gehen im Wienerwald spazieren und bringen dabei nicht nur den Körper, sondern auch den Geist in Bewegung.

Preis & Dauer

Der Preis für eine Doppeleinheit beträgt für Privatpersonen und NPOs €250,-, für eine Einzeleinheit (50min) €140,- (jeweils inkl. 20% USt.).

Ich arbeite gerne in Doppeleinheiten (=100min), weil da erfahrungsgemäß gleich gscheit was weiter geht, mit dem Sie dann gut weiterarbeiten können.

Sie entscheiden bei jedem Termin, ob Sie einen weiteren vereinbaren möchten, in welchem Abstand und ob es eine Einzel- oder eine Doppeleinheit sein soll.



Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen!