

RESILIENZ COACHING FÜR MÄNNER.

IN DER EIGENEN KRAFT BLEIBEN

Die physische und psychische Widerstandskraft gegenüber Widrigkeiten kann durch unterschiedliche Auslöser geschwächt werden. Inhaltliche Überforderung, Konflikte im Team, aufgebrachte Anrufer:innen, private Sorgen oder gesundheitliche Probleme sind nur einige Beispiele. Häufig gibt es sich gegenseitig beeinflussende Faktoren.

Nicht immer kann der tatsächliche Auslöser behoben werden. Durch die Stärkung und positive Beeinflussung von anderen Faktoren, wie z.B. Selbstachtsamkeit, ausreichend Schlaf, Pausen, Bewegung oder gesunde Ernährung kann den negativen Folgen aber erfolgreich entgegengewirkt werden.

ZIEL

Einzelcoachings für **männliche** Teammitglieder. Ursachen klären. Strategien und Lösungen erarbeiten.

MÖGLICHE INHALTE

Mit methodenpluralem Coaching & Mentoring, gewaltfreier Kommunikation, Ernährungsberatung, Embodiment, Atem-, Entspannungs- und Bewegungstraining wird das komplexe Thema Resilienz ganzheitlich bearbeitet.

Coaching-Prozess:

- Kontrakt- und Situationsklärung
- Auftrags- und Zielklärung
- Anliegen- und Kontextexploration
- Vertiefung
- Analyse, Optionen, Lösungen
- Themenvermittlung, Input, Übungen
- Abschluss und Evaluation
- Feedback & Positionierung, Transferbegleitung

Umfang, Inhalte und Umsetzung werden individuell auf Euren Bedarf zugeschnitten, denn jedes Team ist einzigartig.



URPOTENZIAL

Befreie den Menschen in Dir!



PAUL MANDELKOW

Coach • Bewegungs- & Atemtrainer • Ernährungsberater

Hansener Straße 16
29525 Uelzen
0151 63471077
info@urpotenzial.de
www.urpotenzial.de

