



„AusZeit“

Life-Coaching



Das „AusZeit“-Life-Coaching ermöglicht Ihnen, der Hektik des Alltages zu entfliehen und sich in einem entspannten Umfeld Zeit für die wirklich wichtigen Themen zu nehmen. Im Mittelpunkt stehen dabei das Erhalten und Verbessern Ihrer beruflichen und privaten Zufriedenheit sowie mehr Klarheit und Orientierung zu Ihren Themen.

Ihre Stärken und Kompetenzen sind dabei die sichere Basis, die wir nutzen, um Situationen zu analysieren, Problemursachen zu erkennen und nachhaltig aufzulösen. Ganz gleich welches Thema Sie beschäftigt: Das Coaching ist eine Quelle für Energie, Entscheidungsfreude, Zufriedenheit und Wohlfühl. Wir setzen die bisher blockierten Energien frei und nutzen sie, um eine persönliche und berufliche Standortbestimmung vorzunehmen und um gute, ehrliche Lösungen für die Sie belastenden Situationen zu finden.

Mit dem „AusZeit“ – Coaching verschaffen Sie sich Raum für sich selbst. Dabei können die Themen so vielfältig sein, wie das Leben, z.B.:

- Wie kann ich meinen (Führungs-) Alltag ressourcenvoll gestalten?
- Was kann mir helfen, Stress zu reduzieren und einem „Burnout“ vorzubeugen?
- Wie gehe ich die Fragen zur Persönlichkeitsentwicklung und Lebensgestaltung an?
- Welche meiner Stärken, Ressourcen und Potenziale können mir helfen?
- Entscheidungsschwierigkeiten, Zweifel, Fragen, Konflikte – was hilft mir, Lösungen und Handlungsspielräume zu erkennen?

Ich bin dabei Ihr Wegbegleiter, aufmerksamer Zuhörer und Unterstützer und führe Sie weg von Sackgassen hin zu sicheren Handlungsmöglichkeiten. Ich begleite Sie gerne mit wohlthuender Herzlichkeit, Humor und Einfühlungsvermögen, denn bei all der Ernsthaftigkeit der Themen ist es mir wichtig, dass Sie das Coaching mit Freude erleben.

Zu Beginn des Coachingtages klären wir gemeinsam Ihr Anliegen und wählen die passendste Umgebung. So eignet sich für manche Themen ein Spaziergang, manche lassen sich gut beim Essen besprechen und andere brauchen einen Ort mit Flip Chart zum Visualisieren. Zum Abschluss des Coaching-Tages vereinbaren wir einen weiteren 1,5-Std.-Termin, an dem wir uns die bisherige Entwicklung bewusst machen und ggf. nächste Schritte vereinbaren.

Orte:	Hamburg, Bremen, Hannover, Walsrode, Rethem, Magdeburg, Kassel
Zeit:	7 Stunden mit Pausen nach Bedarf
Kosten:	Ab 900,00 Euro (zzgl. MwSt.)
Leistung:	1,5-Std. Vorgespräch und begleitete Vorbereitungsphase, Tages-Einzelcoaching (7 Stunden mit Pausen nach Bedarf), 1,5 Stunden Follow Up-Gespräch.
Coach:	Stefan Schulz, Systemischer Business-Coach, seit 25 Jahren Trainer, Berater und Entwicklungsbegleiter für Firmen und Menschen