



INDIVIDUELL
VERTRAULICH
LÖSUNGSORIENTIERT
REFLEKTIERT
EINFÜHLSAM
GANZHEITLICH



Coaching - Therapie - Prävention

LEBENSKRISEN BEWÄLTIGEN - NEUE PERSPEKTIVEN

Der Ablauf

Dauer: 6 Wochen / 6 Einzelsitzungen à 60 Min.

Sitzung 1: Entlastungsgespräch, Anamnese, Zielklärung

Sitzung 2: Ressourcenarbeit – Stärken und Kraftquellen aktivieren

Sitzung 3: Klärung belastender Gedanken & Glaubenssätze

Sitzung 4: Entscheidungsfindung & Lösungsstrategien entwickeln

Sitzung 5: Entspannungsübungen für mehr Stabilität im Alltag

Sitzung 6: Perspektivencheck, Abschluss, Zukunftsplanung

In Präsenz & online möglich



Gesprächsraum Beck
Am Mitterfeld 7
83024 Rosenheim

Tel.: 08031 88734-27
www.coaching-therapie-beck.de