

Motivations-Coaching & Entspannung



Coaching-Paket mit Meditation ▼

Viele Wege führen zu Lösungen. Ich biete Dir ein kompaktes Programm in 5 Terminen an.

Es beinhaltet ein lösungsorientiertes Coaching mit entspannenden Komponenten.

Fünf Termine plus Meditation.

Mein Angebot im Einzelnen:

1. Termin :

- Das Problem wird benannt und besprochen. Ich stelle Dir einige Fragen um tiefer eintauchen zu können.
- Wir erarbeiten Deine Ressourcen und Fähigkeiten. Bewusstes Wertschätzen Deiner Qualitäten. Erkennen von äußeren Ressourcen.
- Alles was Dir helfen kann und Dich positiv unterstützen kann auf Deinem Weg, ist jetzt wichtig.

Im Anschluss bekommst Du eine neue 10 minütige Meditation, in der ich die erarbeiteten Themen der Coaching-Stunde einfließen lasse.

Diese bekommst Du als MP3 für zu Hause.

Ich empfehle Dir diese jeden Abend vor dem Einschlafen bis zum nächsten Termin anzuhören.

2. Termin:

Über verschiedene Fragetechniken tasten wir uns an Dein Problem heran.

- Welche Sätze bremsen Dich? Wir formulieren alte Glaubenssätze positiv um.
- Welche Ereignisse sind Auslöser für Dein Problem? Wie fühlst Du Dich dann?
- Welche Situationen zu Deinem Problem kannst Du ändern? Welche nicht?

Immer wieder holen wir zur Stärkung Deiner Kräfte Deine Ressourcen aus Schritt 1 mit ins Boot.

Im Anschluss bekommst Du eine neue 10 minütige Meditation, in der ich die erarbeiteten Themen der Coaching-Stunde einfließen lasse.

Diese bekommst Du als MP3 für zu Hause.
Ich empfehle Dir diese jeden Abend vor dem Einschlafen bis zum nächsten Termin anzuhören.

3.Termin:

Wir arbeiten weiter mit Fragen und beleuchten das Umfeld des Problems.
Muss noch ein weiteres Thema mit ins Boot genommen werden?
Bilder und Gefühle, oder Platzhalter geben Dir mehr Klarheit für Dein Problem.
Knoten können sich lösen, Türen öffnen sich.

Im Anschluss bekommst Du eine neue 10 minütige Meditation, in der ich die erarbeiteten Themen der Coaching-Stunde einfließen lasse.
Diese bekommst Du als MP3 für zu Hause.
Ich empfehle Dir diese jeden Abend vor dem Einschlafen bis zum nächsten Termin anzuhören.

4.Termin:

Was wäre wenn das Problem schon gelöst wäre?
Was wäre dann anders?

- Mit der für Dich passenden Technik fühlst Du ganz intensiv dorthin.
- Vielleicht ist die Lösung schon da.
- Vielleicht bist Du schon gut auf dem Weg.
- Die kleinen Trampelpfade haben sich schon zu einer kleinen Straße entwickelt.
- Dann schauen wir, was Du jetzt noch brauchst zu einer großen komfortable Straße.
- Gemeinsam schnüren wir Dein Paket für den Alltag.

Im Anschluss bekommst Du eine neue 10 minütige Meditation, in der ich die erarbeiteten Themen der Coaching-Stunde einfließen lasse.
Diese bekommst Du als MP3 für zu Hause.
Ich empfehle Dir diese jeden Abend vor dem Einschlafen bis zum nächsten Termin anzuhören.

5.Termin:

Zusammenfassendes Feedback-Gespräch über Deine persönliche Entwicklung von ersten Termin bis heute.

- Einzelne Erfolgsschritte werden von mir nochmal in Erinnerung gerufen.
- Gefühlsstand zu Beginn des Coachings und aktuell werden verglichen.
- Was hat sich positiv verändert?
- Wo darfst Du vielleicht noch dran bleiben und weiter trainieren?
- Mit der Skala von 1-10 genauer geortet. Ich schaue mit Dir in die Zukunft.
- Passt das geschnürte Paket für den Alltag noch, oder darf noch etwas verändert werden?

Im Anschluss bekommst Du eine neue 10 minütige Meditation, in der ich die erarbeiteten Themen der Coaching-Stunde einfließen lasse.
Diese bekommst Du als MP3 für zu Hause.
Ich empfehle Dir diese jeden Abend vor dem Einschlafen bis zum nächsten Termin anzuhören.

Wenn Du jetzt bereit bist in Deine Zukunft zu investieren....
und von meiner Erfahrung in Sachen Optimismus und Entspannung profitieren willst, dann buche mein...

Coaching-Paket mit Meditation

Coaching in je 1 Std. = 70,00 €

Meditation 10 Min. = 20,00 €

~~450,00 €~~ für aktuell nur 399,00 €

Kontakt:
Ilona Normann
Tel.: 0172 6021757
info@vita-clarare.de
www.vita-clarare.de
facebook.com/vita.clarare



Vita 😊 Clarare