



Stark in stürmischen Zeiten

SELBSTKOMPETENZ

Ich darf ICH sein



www.psycolife.de | T 01567 9389804 | empfang@psycolife.de

Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, Herausforderungen eigenständig zu meistern, sich selbst zu steuern und eigene Ziele zu setzen.

Im beruflichen und privaten Alltag müssen wir immer wieder Hürden überwinden, die uns manchmal zu groß erscheinen. Zu diesen Hürden gehören unter anderem Probleme im Job und Sorgen im Privatleben. Wir fragen uns: „Wie kann ich diese schwierige Situation meistern? Wie komme ich innerlich zur Ruhe? Was kann ich tun, um mein Gedankenkarussell zu stoppen? Soll ich aufgeben, den Job kündigen, den Partner verlassen? Was kann ich tun, um gesund zu sein? Auf diese und andere Fragen erhältst du Anstöße, Anregungen und Lösungen innerhalb des Coachings.

Im Coaching bekommst du Grundwissen, verstehst Zusammenhänge besser und erkennst die wahren Ursachen für deine Probleme.

Zudem bekommst du Methoden an die Hand, die dich stark machen und dir ermöglichen, auch in schwierigen Zeiten mental gesund, zufrieden und glücklich zu sein.

Das Coaching basiert auf den Erkenntnissen der positiven Psychologie und dem systemischen Coaching.

Es geht darum, dir Instrumente an die Hand zu geben, die dich befähigen:

- Schneller aus Krisen herauszukommen
- Widerstandskraft und Ressourcen zu entwickeln
- Höhen im Leben länger zu genießen
- Zufrieden mit deinem Leben zu sein, egal was gerade los ist
- Stärken zu nutzen
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit zu fördern

Die Dinge in unserem Leben passieren nicht immer zu unserem Besten. Aber es gibt manche Menschen, die machen das Beste aus den Dingen, die ihnen passieren. Tal Ben Shahar

Das Coaching schenkt dir folgende Vorteile:

- Du verbesserst deine mentale Widerstandsfähigkeit und entwickelst Ressourcen
- Du weißt, was du selbst tun kannst für deine Zufriedenheit und dein Glück
- Du erlernst Prinzipien effektiver Kommunikation
- Du verstehst, wie Beziehungen gelingen können
- Du besitzt einfache Methoden, um selbst in schwierigen Zeiten dein Leben zu meistern
- Du gestaltest deine Zukunft und folgst deinem eigenen Weg