

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

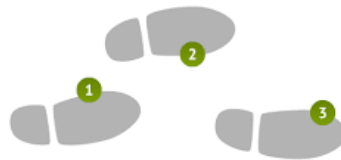
Pakete
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*
Ihre Kosten ab

350 Euro
100 Euro
250 Euro



Mit 3 Schritten aus der Stress-Falle

einfühlsam - lösungsorientiert - zielstrebig



Sie fühlen sich oft überlastet und energielos, können manchmal schlecht abschalten und rastlose Gedanken rauben Ihnen Ihren Schlaf? Sie arbeiten viel und die Phasen für Ihre Entspannung kommen in Ihrem Leben schon länger zu kurz?

Um zu mehr **inneren Stärke, Gelassenheit und Lebensfreude** zu finden, ist das 3-Schritte-Einzelcoaching-Programm in meiner Praxis in Baden oder in Zwettl ein zielführender Weg. Zusätzlich zu meinen Kompetenzen über Stress- und Burnout-Prävention bringe ich bei Bedarf meine persönlichen Erfahrungen aus 27 Jahren in der Privatwirtschaft, davon 20 Jahre als Führungskraft, ein.

Zum persönlichen Kennenlernen biete ich Ihnen ein kostenloses Erstgespräch (Dauer ca. 30 Minuten) an. Das 3 Schritte-Coaching-Programm erfolgt in 5 Einzelsitzungen á 75 Minuten in ruhiger, angenehmer und diskreter Umgebung.

Das 3-Schritte-Coaching-Programm

Pauschalpreis: 360 Euro

1. Analyse Ihres IST-Zustandes & ganzheitliche Stabilisierung

- Identifikation der Problembereiche mittels wissenschaftlich fundierter Testverfahren und persönlicher Gespräche
- Verbesserung und Stabilisierung Ihres allgemeinen Zustandes von Körper, Geist und Seele (Einsatz von Tiefenentspannung Holistic Pulsing, EDxTM, Energie-Pflaster, etc.)

2. Klare Zielfindung & Ressourcenstärkung

- Unterstützung bei Ihrer Zielfindung auf Basis der Analyse
- Bewusstmachung, Stärkung und Erweiterung Ihrer Ressourcen: Fähigkeiten, Kompetenzen und persönliche Eigenschaften, die zur Zielerreichung hilfreich sind
- Begleitung und Coaching mit klientenzentrierten, kreativen, systemischen und körperlich-energetischen Methoden – je nach Ihrer Persönlichkeit

3. Begleitung bei der Umsetzung & Evaluierung

- Unterstützung bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben durch Stärkung Ihres Selbstwerts und Ihres Selbstmanagements
- Gemeinsame Evaluierung der durchgeführten Maßnahmen und Festlegung weiterer Schritte nach Bedarf und Wunsch

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme mit mir!



Kontakt:

Ingrid Stift

Einzelcoaching - Workshops - Seminare

Dipl. Lebensberaterin – psychologische Beratung

Dipl. Expertin für Stress- und Burnout-Prävention

Dipl. Vitaltrainerin Entspannung

ISO-zertifizierte Trainerin

Holistic Pulsing-Praktikerin

Praxis Menschenfreundin

2500 Baden, Helenenstraße 77/25 und

3910 Zwettl , Weitraer Straße 19

Tel. 0664/215 48 31

ingrid@menschenfreundin.at

www.menschenfreundin.at

- * Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.
Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte unser Antragsformular.