

Christine Dietrich

teambegleitung / unternehmensentwicklung / coaching

FÜR EINZELPERSONEN

In beruflichen wie privaten Umbruchsituationen kann Begleitung von außen Bewusstsein über die eigene Ausrichtung bringen. Den roten Faden in der Biographie wahrzunehmen und in Einklang mit den inneren Werten zu handeln, verschafft ihnen Zugang zu ihren Kraftressourcen.

Einzelberatung

Persönlichkeitsentwicklung

Gesundheitscoaching

Einzelberatung

Beratungsbedarf

In Phasen der Veränderung, bei steigender Belastung oder in Krisen fällt es oft schwer, die Sinnhaftigkeit in einem Geschehen zu erkennen. Und die eigene Ausrichtung beizubehalten.

In der Beratung erarbeiten wir konkret nächste Schritte, und Sie erhalten Unterstützung, diese sukzessive umzusetzen.

Mögliche Ziele in der Beratung:

- Klärung der eigenen Positionierung im beruflichen Umfeld
- Erweiterte Methodenkompetenz, zum Beispiel für neue Herausforderungen im Beruf
- Balance von äußerer Anforderung und innerer Ressource
- Gestaltung von Veränderungsphasen
- Konfliktlösung am Arbeitsplatz

Fragestellungen können sein:

- Wie ist meine Zielausrichtung?
- Was ist meine Vision, und wie verwirkliche ich sie?
- Wie finde ich zu einem selbstbestimmteren Umgang mit anderen?
- Wie gehe ich mit Krisen um?
- Wie entwickle ich meinen Standpunkt?



Meersalz –
aus dem Wässrigen in die Struktur

Persönlichkeitsentwicklung

Arbeit an der Persönlichkeit ist mehr als eine Methode

Die Erwartungen und äußeren Anforderungen an jeden Einzelnen sind enorm gestiegen. Nie war es so wichtig, gut im Tritt zu sein.

Persönlichkeitsentwicklung – das ist mehr, als sich bestimmte Verhaltensweisen anzutrainieren. In der gemeinsamen Arbeit geht es um Wachstum von innen heraus und das Ausrichten auf den inneren Leitstern, der Richtung und Kraft gibt.

Mögliche Fragestellungen sind:

- Was steckt hinter meinen Handlungen und Gefühlen?
- Wie begegne ich Verhaltensweisen, die ich ablehne?
- Wie kann ich im Alltag aus mir heraus Kraft schöpfen?
- Was unterstützt mich im Spannungsfeld Arbeit und Familie?

Innere Stärke für wachsende Anforderungen

- Durch Übereinstimmung Ihres Handelns mit Ihren Werten und Überzeugungen
- Ausbau der eigenen Emotionalen Intelligenz als ein bewusster Umgang mit Gefühlen trägt zum Erfolg in Beruf und Privatleben bei
- Kompetenzen wie Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und wertschätzende Kommunikation helfen Ihnen dabei
- Die Auseinandersetzung mit sich selbst führt Sie zu Selbstakzeptanz und Wertschätzung Ihrer Fähigkeiten



Safran – das Wertvollste.
Das eigene Wesen heraus bilden:
Ich bin der, der ich werden könnte.

Gesundheitscoaching

In Balance sein

Über die Arbeit an der Worklife-Balance finden Sie (wieder) Zugang zu Ihren Ressourcen und schöpfen neue Energie. Ihre Stärken werden gestärkt und Sie entdecken das Potential, das in der Akzeptanz Ihrer Schwächen verborgen liegt.

Den roten Faden aufgreifen

Sich weiterzuentwickeln und einen Sinn im eigenen Tun zu erleben, das sind zutiefst menschliche Bedürfnisse. In der Komplexität der heutigen Welt geht diese Sinnhaftigkeit oft verloren. Ein sinnerfülltes Leben trägt jedoch wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Ich unterstütze Sie darin, den Blick auf den roten Faden im Leben zu richten und Ihr inneres Anliegen mit den äußeren Anforderungen abzugleichen.

Beratungsthemen:

- Gesund bleiben im Beruf
- Leistungsstärke in beruflichen Stoßzeiten
- Burn-out-Prävention
- Strategien und Methoden für die eigene Lebensbalance
- Gesundheitsfördernde Aktivitäten (bewusstes Entspannen, gesunde und genussvolle Ernährung, meditative Übungen u.a.)
- Identifikation mit dem eigenen Handeln
- Sinn- und Lebensfragen



Rosmarin –
regt den Wärmehaushalt an und
stärkt die Ich-Kräfte