



Life Coaching

Individuelles Persönlichkeits Coaching

Ein Coach für Sie alleine

Das **Life Coaching (Einzelcoaching)** umfasst in der Regel 16-24 Termine, Dauer jeweils 90 Minuten. Gemeinsam mit dem Coach setzen Sie sich mit Ihrer **aktuellen Lebenssituation** auseinander und erarbeiten zu Beginn Ihre **Optionen** und **Ziele**. Folgende Themen können unter anderem besprochen werden:

Neuorientierung in Lebensumbruchsphasen

Haben Sie das **Gefühl, festzustecken**? Drehen Sie sich im Kreis? Im **Coaching** arbeiten Sie daran, die **eingetretenen Pfade** zu verlassen. Mit dem **Coach** entwickeln Sie neue Perspektiven und finden Ihren **persönlichen Weg**.

Stärkung persönlicher Kompetenzen

Sie fühlen sich unsicher, **Entscheidungen** treffen fällt Ihnen schwer? Sie finden sich häufig in **Konfliktsituationen** wieder? Unsere **Coaches** haben umfassende Kenntnisse und Erfahrungen mit **kommunikationspsychologischen Modellen** und **systemischen Ansätzen** und **unterstützen** Sie dabei, Ihre **Entscheidungsfähigkeit**, Ihr **Selbstbewusstsein** und eine klare authentische Kommunikation **zu entwickeln** und mit Konflikten besser umzugehen.

Work-Life-Balance

Sie wissen gar nicht, wo Ihnen der Kopf steht? **Burnout**?

Egal, ob Sie bereits **berufstätig** sind oder vor lauter **familiärer, privater Verpflichtungen** nicht wissen, wie Sie eine Arbeitsaufnahme **zusätzlich bewältigen** sollen: Wir **helfen** Ihnen, Ihre **Balance** zwischen Beruf, Familie und privaten Interessen zu **finden**.

Work-Life-Balance

Sie wissen gar nicht, wo Ihnen der Kopf steht? **Burnout**?

Egal, ob Sie bereits **berufstätig** sind oder vor lauter **familiärer, privater Verpflichtungen** nicht wissen, wie Sie eine Arbeitsaufnahme **zusätzlich bewältigen** sollen: Wir **helfen** Ihnen, Ihre **Balance** zwischen Beruf, Familie und privaten Interessen zu **finden**.

Erfolg beginnt im Kopf

Sie haben die **Chance**, souveräner zu werden, kreativere **Entscheidungen** zu treffen, mit sich selbst neu umzugehen und **Orientierung** in komplexen **Veränderungsprozessen** zu stärken.

Entwicklung fängt bei mir selber an!

Wir unterstützen Sie gerne in diesem Prozess und freuen uns auf eine erfolgreiche Zusammenarbeit!

Hier gibts das Angebot zum herunterladen

Sie möchten zu uns Kontakt aufnehmen?

Dann rufen Sie uns an unter [\(030\) 420 222 15](tel:03042022215)
oder schreiben Sie uns an über unser [Kontakt-Formular](#).

Sie möchten mehr über [unsere Coaches](#) erfahren?

Inhalt

- [Einzelcoaching - Individuell](#)
- [Neuorientierung in Lebensumbruchsphasen](#)
- [Stärkung persönlicher Kompetenzen](#)
- [Work-Life-Balance](#)
- [Erfolg beginnt im Kopf](#)
- [Angebot herunterladen](#)

Das könnte Sie ebenfalls interessieren

- [Startseite](#) |
- [Feedback](#) |
- [Berufliches Coaching](#) |
- [Jugend-Aktiv-Center](#) |
- [Stories](#) |
- [Online Stärkentest](#)

Perspekto Coaching GmbH
Storkower Str. 99
10407 Berlin
030 42022215