

# Coaching und Seminare für engagierte MitarbeiterInnen

## Einzelcoaching

Das Einzelcoaching ist individuell auf die Themen Ihrer Mitarbeiter abgestimmt. Im Fokus steht hier die Entfaltung der eigenen Ressourcen und Problemlösungs-Fähigkeiten im Hinblick auf ein gewünschtes Ziel. Durch Selbstwahrnehmung der eigenen Gestaltungsmöglichkeiten wird Handlungskompetenz erzeugt und dadurch das Selbstwertgefühl nachhaltig gestärkt. Mein Coaching ist von einem wertschätzenden, vertraulichen Dialog auf Augenhöhe getragen. Das Einzelcoaching ist für Frauen und Männer geeignet. Es kann in meinem geschützten Coaching-Raum stattfinden, der sich in unserem Institut (IPBm) befindet. Wir sitzen im Herzen Darmstadts, keine zwei Minuten von der Fußgängerzone entfernt. Auf Wunsch können die Einzelcoachings auch in Ihrem Unternehmen vor Ort durchgeführt werden. Kosten für Einzelcoachings auf Anfrage.

## Frauen-Coaching-Gruppe „Voneinander und miteinander profitieren“

Speziell nur für Frauen in Unternehmen biete ich eine Coaching-Gruppe an. Das gemeinsame Ziel dabei ist die Aktivierung und das Erleben der Kompetenzen der einzelnen Teilnehmerinnen und die Stärkung des Selbstwertgefühls. Das Gruppen-Coaching ist gefüllt mit vielen inhaltlichen Inputs und handfesten Tools zu den Themen: Selbstwertgefühl, Selbstbehauptung, Verhaltensstrategien vor schwierigen Situationen und Kommunikationsstrategien. Die Coaching-Gruppe bietet in einem geschützten Rahmen genug Raum auch individuelle Themen und Anliegen der Teilnehmerinnen zu bearbeiten. Die Vielzahl der eingebrachten Perspektiven und Themen wirkt für alle inspirierend. Die finanzielle Investition ist im Vergleich mit einem Einzel-Coaching geringer.

Die Gruppe ist auf maximal 8 Teilnehmerinnen begrenzt. Die einzelnen Themen-inputs werden abgeschlossen bearbeitet, sodass ein Einsteigen in eine laufende Gruppe möglich ist, sobald ein Platz frei wird.

Beginn: 18.00 Uhr, Ende: 20.00 Uhr, jeweils Mittwoch oder Donnerstag, aktuelle offene Termine siehe Homepage. Ort: Darmstadt Innenstadt. Individuelle Termine für Unternehmen möglich. Kosten auf Anfrage.

## Seminare

Das Seminar „Psychologische Selbstbehauptung für Frauen“ richtet sich an Frauen, die in Ihrem Arbeitsumfeld selbstbewusst gegenüber Kollegen und Klienten auftreten wollen.

Aktuelle Termine für offene Seminare finden Sie auf meiner Homepage. Für Unternehmen besteht die Möglichkeit Seminare vor Ort durchzuführen.

Für weitere Informationen und Terminvereinbarungen nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf.

## Monika Hoffmann

www.coaching-mh.de  
monika.hoffmann@coaching-mh.de  
Fon: +49 (0) 6151 60676715  
Fax: +49 (0) 6151 20434  
Postfach 110702, 64222 Darmstadt

# Von Selbstwahrnehmung bis zur Selbstverwirklichung

Mein Coaching ist ein Prozess, der wertschätzend und auf Augenhöhe stattfindet.

Gemeinsam wird der Weg von einer Problem-Fokussierung hin zum Lösungsprozess erarbeitet. Dabei werden mit hypnosystemischen Methoden Ressourcen aufgespürt und eigene Kompetenzen aktiviert. Dies führt zum Erleben von Selbstwirksamkeit, wodurch die Handlungsfähigkeit steigt, die selbstgewählten Ziele zu erreichen.

Die von mir gewählten Prozess- und Embodimentfokussierten Ansätze nutzen die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, um schneller Lösungen zu finden und nachhaltiger zu verankern.

Bewusste wie auch unbewusste Prozesse werden in das Coaching mit einbezogen, um gewünschtes Handeln und Erleben wirksam aufzubauen. Dadurch werden optimale innere und äußere Voraussetzungen geschaffen, um die eigene Sicherheit zu stärken.

[www.coaching-mh.de](http://www.coaching-mh.de)



**Selbstverwirklichung:** in Übereinstimmung mit sich selbst handeln - der Weg zu einem erfüllten Leben

**Selbstbehauptung:** Eigene Bedürfnisse erkennen, verstehen und umsetzen - im beruflichen und privaten Umfeld

**Selbstvertrauen:** Auf eigene Erfahrungen und Werte bauen - Wissen und Zutrauen in das eigene Handeln

**Selbstwertgefühl:** Innere Denkvorgänge und Bilder erkennen und eigene Kompetenzen aufspüren - zum sicheren Umgang mit sich und der Umwelt gelangen

**Selbstwahrnehmung:** Sich selbst spüren und einen unverzerrten Blick gewinnen - der Weg zu einem positiven Selbstbild