



Einfach zu viel...?

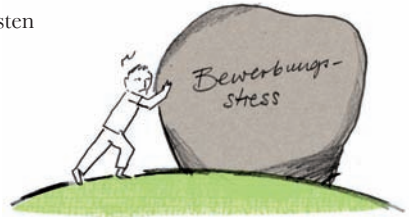
- Gehst Du mit weichen Knien in die Prüfung?
- Wird Dir ganz schlecht, wenn Du an Dein Lernpensum denkst?
- Hast Du Stress mit Lehrern, Professoren, Mitschülern, Kommilitonen?
- Fühlst Du Dich durch die Erwartungen anderer unter Druck gesetzt?
- Macht Dich ein anstehender Bewerbungstermin nervös?

Wir helfen Dir, aus eigener Kraft Deine Ziele zu erreichen.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass emotionale Intelligenz in Kombination mit intellektuellen Fähigkeiten zu Höchstleistungen doppelt so stark beiträgt, wie intellektuelle Fähigkeiten allein.

Emotionale Intelligenz beruht auf der Fähigkeit zur bewussten Selbststeuerung von Gefühlen.

Und das kann man lernen!



Wobei wir Dich unterstützen können:

- Gelassenheit und Selbstvertrauen aufbauen
- Selbstmotivation und Selbstberuhigung lernen
- mehr Konzentration und Ausdauer entwickeln
- Deine persönlichen Stärken und Potenziale nutzen
- mit Stress- und Konfliktsituationen umgehen lernen
- zu selbstbestimmten Zielen finden



Mögliche Anlässe für ein Coaching:

- vor einer wichtigen (Abschluss-) Prüfung
- in schwierigen Lernphasen
- zur Vorbereitung eines Bewerbungsgesprächs oder Assessment Centers
- bei Auseinandersetzungen in der Schule/im Studium
- bei anstehenden Entscheidungen über Deinen weiteren Weg

Und so geht's:

Im Coaching mit uns lernst Du, Deine emotionalen Selbststeuerungskompetenzen zu aktivieren und gezielt für die Bewältigung anstehender Schwierigkeiten zu trainieren. Ein wichtiger erster Schritt ist dabei häufig die Lösung von emotionalen Blockaden in Verbindung mit Leistungsstress. Dafür arbeiten wir mit wissenschaftlich fundierten Verfahren und Methoden.

Mehr Informationen kannst Du auf unseren Webseiten finden.



Schreib' uns eine E-Mail oder ruf' uns an, wir vereinbaren einen ersten unverbindlichen Kennenlerntermin. Das Coaching umfasst in der Regel 3-5 einstündige Termine und wird nach Deinem persönlichen Bedarf abgestimmt.



Kontakt:

Helene Christoph

Dipl.-Wirtschaftspsychologin (FH), Kommunikationswirtin, Persönlichkeitscoach
Dozentin für Differentielle und Persönlichkeitspsychologie, Hochschule Fresenius Hamburg
Weiterbildungen in den Bereichen Systemisches Coaching (DBVC-anerkannt), Mediation,
Lern- und Leistungscoaching nach Prof. Julius Kuhl, wingwave®

mail@helene-christoph.de – www.helene-christoph.de
040 51 90 38 24 oder 0177 32 27 479

Gudrun Graichen

Diplom-Betriebswirtin, Business Coach
mehrjährige Ausbildungen im Bereich differentieller Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und
Coaching, Weiterbildungen im Bereich Krisencoaching, Konflikt- und Stressmanagement
Lern- und Leistungscoaching nach Prof. Julius Kuhl, wingwave®

info@gudrun-graichen.de – www.gudrun-graichen.de
040 76 97 65 00 oder 0160 97 61 76 49

