



welches ziel hat die ambulanz?

Die persönliche und familiäre Belastung wächst weiter durch Homeschooling, mangelnde Freiräume oder fehlende soziale Kontakte. Der Stress im Homeoffice oder auf der Arbeit hält unvermindert an. Berufliches und Privates konzentrieren sich tagsüber oder nach Feierabend auf ungute Art und Weise in den eigenen vier Wänden.

- **Wie kannst Du die angespannte Situation zu Hause entschärfen?**
- **Wie kannst Du in Deine eigene Stärke zurückfinden?**
- **Wie aktivierst du Ressourcen, mit denen Du Dein Leben zufrieden und selbstbestimmt gestalten kannst?**

das erwartet dich

Wir nutzen die aktivierende Kraft der Gruppe: In einer Runde von maximal sechs Personen teilst Du im intensiven Austausch die Erfahrungen, die Du in dieser außergewöhnlichen Zeit machst.

Mit Hilfe des Coaches/Supervisors identifizierst Du Stressanlässe und Stressoren, erfährst Entlastung und erweiterst Deine Kompetenzen im Umgang mit Stress und Selbstfürsorge.

Wir legen Wert darauf, dass die Begegnung nicht eine weitere von vielen Videokonferenzen ist. Lebendigkeit und Leichtgängigkeit stehen bei der Methodenwahl des Coachings an erster Stelle.

dein mehrwert

- Du unterbrichst Deinen belastenden Alltag und betrachtest Deine Situation in einem geschützten und wertschätzenden Rahmen.
- Du findest zu neuen Sichtweisen auf Dich und Dein persönliches/familiäres Umfeld.
- Du lernst, besser mit Konflikten umzugehen.
- Du aktivierst Deine Potenziale und Ressourcen.
- Du identifizierst das, was Dich stark macht.
- Du gewinnst Leichtigkeit und Gelassenheit.
- Du erhöhst Deine Zufriedenheit.

du hast die wahl:

kompakt

- Maximal sechs Personen
- Drei Zeitstunden (inkl. Pause)
- Meeting via Zoom
- Deine Gesamtinvestition: 69,00€ (inkl. MwSt.)

drei in sechs

- Drei Termine in sechs Wochen
- Maximal sechs Personen
- Treffen im 14-tägigen Abstand
- Je Treffen zwei Zeitstunden (inkl. Pause)
- Meeting via Zoom
- Deine Gesamtinvestition: 139,00€ (inkl. MwSt.)

termine

kompakt mit julia sattler

Donnerstag, 01.04.2021 | 17:00 - 20:00 Uhr (ausgebucht)
Donnerstag, 22.04.2021 | 10:00 - 13:00 Uhr
Dienstag, 27.04.2021 | 10:00 - 13:00 Uhr

drei in sechs mit felix krienke

Dienstag, 04.05.2021 (Starttermin) | 16:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 18.05.2021 | 16:00 - 18:00 Uhr
Dienstag, 01.06.2021 | 16:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung auf www.workandflow.de

Bei weiteren Fragen zur Ambulanz oder unseren weiteren Angeboten nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Kontakt

Work & flow sind:

Julia Sattler
Thomas Zander
Felix Krienke
(v. l. n. r.)

www.workandflow.de
mail@workandflow.de
01577 4138106

