

Coaching & Beratung

Annette Krüger

Zertifizierter Personalcoach



Telefon 0 15 77 - 28 51 57 8

Termine nach Vereinbarung

LEICHTER

im *Leben*

Burnoutprävention

Resilienztraining

Stressbewältigung

www.leichter-im-leben.de

Wege finden & Ziele erreichen

... aber wie ?

Wie können Sie Ihren Alltag wieder leichter leben (lernen) und mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, Klarheit und Gelassenheit in Ihr Leben bringen?

Als Personalcoach möchte ich Sie gerne an diesen Weg heranführen und mit Ihnen neue Erkenntnisse und Lösungsansätze für energieraubende, stressende und unbefriedigende Situationen entwickeln.

So profitieren Sie vom Coaching

- Sie erkennen Ihre Stressauslöser und Energieräuber
- Sie gewinnen mehr Klarheit und werden Handlungsfähiger
- Sie werden belastbarer und gelassener und steigern Ihre individuelle Leistungsfähigkeit und Ihre Lebensqualität
- Sie erleben die große Wirkung von kleinen Veränderungen
- Sie erfahren mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Leben
- Sie stärken Ihr Selbstwertgefühl und gewinnen mehr Selbstvertrauen
- Sie lernen Konflikte und Blockaden aufzudecken und zu lösen
- Sie finden neue Lösungsmöglichkeiten, um Ihre Herausforderungen souverän zu meistern
- Sie lernen Ihre Gefühle und Bedürfnisse besser kennen

Aktive
Stressbewältigung
und ein wirksames
Stressmanagement
beugt Krankheiten vor
und schafft mehr
Lebensqualität.