

# Pragmatisch

... für den nächsten Schritt!

Online-Coaching ist eine Weiterentwicklung & Alternative des Coaching Formates in der Arbeitswelt 4.0.

## Umsetzung zählt ...

- ✓ VoiceMail
- ✓ Videobotschaften
- ✓ Krisenimpulse per Messenger/ SMS

## Fundierte Methoden ...

- ✓ effektiver Methoden-Mix
- ✓ Inneres Team
- ✓ Visualisierung
- ✓ systemisches Coaching
- ✓ St. Galler Modell
- ✓ Meditation
- ✓ Reflexion
- ✓ Entspannung / Selbstregulation
- ✓ Stärkenanalyse

Coaching unterstützt mit Werkzeugen und arbeitet nicht retropektiv, wie die Psychotherapie.

Erlebe Psychologie & Erkenntnisse aus den Neuro-Wissenschaften