

Einzelcoaching

Das Coaching richtet sich an alle Altersklassen.

Im Coaching beschäftigen wir uns gemeinsam, praktisch und konkret mit Strategien zur Bewältigung der vorhandenen Schwierigkeiten. Es werden Handlungsalternativen erlernt und der Grundstein für eine Verhaltensveränderung gesetzt.

Ziel ist, einen sozial verträglichen Umgang mit Aggressionen zu vermitteln und neue Impulse durch Konfliktlösungsstrategien zu geben.

Im Mittelpunkt stehen

- Problemerkfassung / Zielformulierung
- Bearbeitung aktueller Problemlagen
- Aufarbeitung aggressionsbedingender Erfahrungen
- Kommunikationsfähigkeit
- Selbstkontrolle
- Auseinandersetzung mit eigenen Stärken
- Verbesserung der Impulskontrolle
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

Das Coaching ist keine therapeutische Maßnahme, wirkt sich jedoch unterstützend auf eine Therapie aus. Es geht nicht um Selbstverteidigungstechniken, sondern das aneignen von Verhaltensalternativen.

Häufigkeit und Dauer

Zunächst drei Sitzungen an einem Tag in der Woche.

Dauer für Einzelpersonen 50 Minuten.

Termine werden individuell vereinbart.

Sie sind Selbstzahler.

Ort

In den Trainingsräumen von Geradeaus-Training

53925 Kall (direkte Bahnhofanbindung)

In einem kostenlosen Vorgespräch können wir sehen ob die „Chemie“ stimmt und unsere

Zusammenarbeit planen.