



SANDRA MARIKA BACKERT
COMMUNICATIONS

COACHING
THEMA

VERÄNDERUNG RESILIENZ

Veränderungen nachhaltig (er)leben
Mit Resilienz Veränderungen meistern

VERÄNDERUNG - RESILIENZ

MIT RESILIENZ HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

INHALTE

- ❖ Standort: Was beschäftigt mich gerade– was möchte ich ändern?
- ❖ Was bedeutet Resilienz? Wie ist meine innere Haltung?
- ❖ Was sind die sieben Bausteine von Resilienz?
- ❖ Meine Bausteine von Resilienz- Erstellen eines eigenen Resilienzprofils
- ❖ Handlungsoptionen erörtern
- ❖ Übungen und Transferansätze
- ❖ “Trockentraining”- Herausforderungen oder Krisen kündigen sich nicht an
- ❖ Eigene Toolbox erstellen
- ❖ Handouts/ Dokumente/ Erlernen von Techniken

COACHING PAKETE *

6 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 5 Monaten.	A 800,00 EURO inkl. MwSt.
9 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 6 Monaten.	B 1.200,00 EURO inkl. MwSt.
11 Coaching-Sitzungen (à 90 Minuten) innerhalb von max. 6 Monaten.	C 1.500,00 EURO inkl. MwSt.

* 19% MwSt., monatl. Ratenzahlung nach Absprache möglich

Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung,
Netzwerk-, Lösungs- und Zukunftsorientierung