

Sabine Heckmann
Coaching

Hofmannstraße 3
35392 Gießen

mobil: +49 (0) 151 61 44 90 74
coaching@sabine-heckmann.de

Neue Wege gehen – Veränderungen aktiv gestalten

Coaching hilft Ihnen, Klarheit und Orientierung zu gewinnen.

Ich begleite und unterstütze Einzelpersonen, Teams und Organisationen dabei

- Klarheit über ihre Situation zu gewinnen
- Eigene Ziele zu formulieren
- Neue Handlungsspielräume und Perspektiven zu entdecken
- Individuelle Lösungen zu entwickeln und umzusetzen

Und das immer unter Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse, Ressourcen und Kompetenzen. Die Methoden, die ich einsetze, orientieren sich an Ihrer konkreten Fragestellung.

Resilienz

Resiliente Menschen begegnen Anforderungen des täglichen Lebens flexibel, erfolgreich und Ihren Möglichkeiten entsprechend. Resilienz umfasst Eigenschaften wie Widerstandskraft, Belastbarkeit und Flexibilität.

Mit einem Resilienzcoaching/- Training stärken Sie nachhaltig Ihre Fähigkeiten, gut ausbalan-

ciert und im Einklang mit Ihren Bedürfnissen, Fähigkeiten und Möglichkeiten, agieren zu können.

Stress- und Burnout

Burnout ist ein Zustand körperlicher, geistiger und emotionaler Erschöpfung. Sie haben die Fähigkeit verloren, sich zu entspannen und zu erholen.

Mein Ziel ist es, Sie zeitnah und unter Berücksichtigung Ihrer Stressoren und Ressourcen in die Lage zu versetzen, wieder kraftvoll, gesund und selbstbestimmt agieren zu können. Darauf aufbauend unterstütze ich Sie dabei, Kompetenzen und Strategien zu entwickeln, mit denen Sie sich nachhaltig stärken und schützen können.

Alle Leistungen biete ich auf Deutsch und auf Englisch an.

Fragen / Interesse?

Sprechen Sie mich an, ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen.

neue Wege
innere Antreiber
Widerstandskraft
Werte Führungskräfte
Burnoutberatung
Haltung
Achtsamkeit
Trainer
Seminare

Handlungsspielräume
Workshops Grenzen
ressourcenorientiert
Perspektiven (-wechsel)
Stressberatung
Eigene Ziele
Einzelpersonen
Team

Coach
Entwicklung
Resilienz
Freude
Impulsvorträge
Individuelle Lösungen
Flexibilität
Klarheit
Organisationen