
After-Work-Coaching

Für Frauen gegen Jobstress

Den ganzen Tag sind wir gefordert das Rad steht nicht still. Beruflicher Stress kommt zu den privaten Verpflichtungen hinzu Leistungskompetenz und Freude drohen auf der Strecke zu bleiben. Nur darüber Reden reicht nicht: Das Stressempfinden verfestigt sich mitunter sogar, da sich ursächlich nichts verändert. Erst das tatsächliche Bearbeiten von problematischen Situationen, die zum Berufsleben ja dazu gehören, bringt nachhaltige Lösungen hervor. Mit dem neuen Angebot von Coachart lädt Britta Pütz alle Frauen ein, die mit den jobbedingten Problemen, Belastungen und Konflikten anders umgehen möchten: Selbstbewusst und selbstverantwortlich, kreativ und kraftvoll. Neue Ideen und Aha-Erlebnisse entstehen wie von

selbst, da gemeinsam viel mehr möglich ist als alleine und das unter professioneller Leitung. Das besondere I-Tüpfelchen: Vor und nach dem Coaching in kleinen Gruppen zu sechs Frauen werden Entspannungs- und Zentrierungsübungen angeboten, ein Ausgleich zur geistigen Arbeit und Ausklang eines aktiven Arbeitstages. Kleine Snacks und Getränke runden den Abend ab und ermöglichen eine Teilnahme ab 17.30 Uhr ohne „leeren Magen“. Das Gruppencoaching findet ein Mal im Monat Donnerstagabends in Darmstadt statt. Die nächste Möglichkeit ist der 16. Mai 2013. Weitere Informationen und Anmeldungen: Britta Pütz, 06155 8281456 oder über die Homepage www.coachart.net