

## Persönlichkeitscoaching **Body - Mind - Soul**

5 Schritte zur physischen, mentalen und emotionalen Balance als Basis für gesteigerte Arbeitslust und anhaltende Leistungsfähigkeit

5 x 2 Stunden Einzelcoaching/Einzeltraining



Der momentane mentale, emotionale und psychische Zustand steht im Fokus:

Vermeintlich nicht beeinflussbare Verhaltensweisen sind wieder im eigenen Einflussbereich und steuerbar.

Persönliche Verhaltensänderungen, die im Firmenkontext erwünscht oder notwendig sind, werden effizient unterstützt.

### Methode:

Ausdefinierter lösungsorientierter Begleitungsprozess in 5 Schritten:

- Commitment zur Zielsetzung
- Situationsklärung
- Ressourcenpool definieren und Hindernisse bewältigen
- Zielvisualisierung
- Umsetzungsbegleitung

### Veranstaltungsort:

AUMAIER COACHING | CONSULTING  
Gumpendorfer Straße 5 / DG / Top 21  
1060 Wien

### INFORMATION & ANMELDUNG

Mag. Ulrike Kriener

Tel: 0676/672 70 20

ulrike.kriener@aumaier.com