













Einzel-Coaching nach ITA (Integrale Tanz- und Ausdruckstherapie) zur Stressreduzierung und Gesundheitsvorsorge

Ein Coaching nach ITA ist eine professionelle Unterstützung, um gezielt an Problemen, Entscheidungen, Konflikten, Ressourcen und Visionen zu arbeiten.

... gegenwarts- und zukunftsorientiert, ganzheitlich, ziel- und lösungsorientiert, ressourcenorientiert, bewusstmachend, reflektierend, wertschätzend, kreativ, spielerisch, experimentell ...

... mit Bewegung und Einsatz vieler Elemente der kreativen Gestaltung und des körperlichen Ausdrucks.

Ein Coaching/eine Beratung bietet Gestaltungshilfen

-  bei beruflich alltagsorientierten oder auch persönlich alltagsorientierten Themen (z.B. Organisation des Alltags, Probleme in Partnerschaft und Familie oder mit Kunden, Kollegen und Vorgesetzten, konstruktivere Kommunikation u.a.)
-  bei beruflicher und privater Neuorientierung, Entscheidungs- und Zielfindung
-  bei der Stärkung, Förderung und Entfaltung von Ressourcen, Fähigkeiten, Kompetenzen
-  bei der Entwicklung von Visionen, Zielen und deren Umsetzung,
-  beim Auffinden von Stressfaktoren und „Glaubensgrundsätzen“
-  in Krisenzeiten
-  zum Abbau von Stress z.B. durch Prüfungsangst, Auftreten vor Publikum, bei der Selbstdarstellung
-  bei der Reflexion der Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung
-  zur Burnout-Vorsorge
-  sowie Hilfe bei psychosomatischen Reaktionen wie z.B. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen ...

Termine nach Vereinbarung:
sabine.altmann@chello.at
0699/123 88 463

Kosten: 70,-