



Online-Coaching: Ängste verstehen und bearbeiten

Auf Augenhöhe im persönlichen, vertraulichen Gespräch

Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte aller Ebenen

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Module

60 – 90 Minuten pro Coaching-Einheit – Häufigkeit nach Absprache

Seminarinhalt

- Aktuelle Herausforderungen und Krisen verändern viel – sowohl in unserem beruflichen als auch in unserem privaten Umfeld. Kontrollverlust, Einsamkeit, Überforderung mit der Situation, der Veränderung – das alles macht uns Angst.
- In diesem Online-Coaching bekommen Sie konkrete Hilfestellungen für den Umgang mit ihren Ängsten, um mit der neuen Situation besser umgehen zu können.