



**Kreatives Coaching
Kreativitätsseminare
Methode für neue
Inspirationen!**

Manchmal geraten wir durch äussere Umstände und ungelöste innere Konflikte in eine Sackgasse.

Wir sehen die Lösung nicht mehr und fühlen uns machtlos.

Selbstreflexion hilft dabei, hinter die Maske zu schauen, Klarheit zu gewinnen und unseren Weg positiv fortsetzen zu können.

Methode

„Schiffe sind nicht für den Hafen gemacht, sondern für die offene See.“ Manchmal kann uns unser Leben wie das Dasein eines Schiffes auf offener See vorkommen. An manchen Tagen herrscht gutes Wetter, der Wind stimmt und wir sind auf Kurs. An anderen Tagen machen uns Strömungen zu schaffen, der Himmel ist wolkenverhangen, wir haben Gegenwind und manchmal bekommen wir sogar Schlagseite und drohen unter zu gehen.

Krisen oder Herausforderungen lassen uns wachsen, doch manchmal überfordern sie uns auch. Ein professionelles Kurzzeit-Coaching unterstützt dabei, Antworten oder neue Handlungskonzepte zu finden, damit der eigene Weg fortgesetzt werden kann. Coaching ist kein Allheilmittel, sondern viel mehr Hilfe zur Selbsthilfe.

Ich arbeite klassisch mit Gesprächen sowie kreativ mit assoziativen Medien (Bildkarten) sowie mit diversen Kreativitätstechniken.

Zielgruppen

Grundsätzlich alle Menschen, die ihr Potential entwickeln möchten, z.B.
- Einzelpersonen, Führungskräfte und Teams

Ziele

- Entlasten von belastenden Emotionen und/oder schwierigen Situationen
- Erarbeiten von alternativen Handlungskonzepten zu Lösung eines Problems
- Auffinden von vorhandenen Ressourcen

Nutzen

- einen anderen Blick auf die Umstände gewinnen
- Lösungen für Herausforderungen finden
- mehr Schwung und Energie fürs Leben
- Entscheidungen leichter treffen können

Mögliche Themen

- Reflexion zu bestimmten Fragestellungen (Beziehungen, Job, Karriere, Wohnsituation, Familie etc.), persönliche Standortbestimmung
- Entwicklung eines bestimmten Potentials

Einschränkungen

- Wie jede Form der Beratung ist auch Coaching kein Allheilmittel.

Voraussetzungen

- Eigenverantwortung im Prozess

Geschäftsführerin & Inhaberin

Mirjam Breitenmoser • Dipl. Systemischer Coach & Künstlerin •
Güetlistrasse 1, 9050 Appenzell, Switzerland •
Phone +41 (0)79 372 72 83 • Mail info@mbreitenmoser.com •
Web www.mbreitenmoser.com

Kontoverbindung

UBS AG Zürich
IBAN CH04 0023 0230 2471 8542 J
BIC UBSWCHZH80A

Ort/Dauer/Kosten

- Die Einzelcoachings finden in der Kreativitätswerkstatt oder in der Natur statt. Auch ortunabhängige Telefoncoaching sind möglich.
- Da es sich um Prozessarbeit handelt, kann die genaue Dauer nicht vorherbestimmt werden. In der Regel dauert eine Sitzung 1 bis max. 1.5 Stunden. Bei besonders belastenden Themen ist ein Powercoaching von 3 Stunden empfehlenswert.
- Der telefonische Erstkontakt ist selbstverständlich kostenlos; ist jedoch kein Coaching.
- Investition: CHF 225.-- für 60 Minuten, Powercoaching mit 180 Minuten auf Anfrage
- Kreativitätsseminare gemäss Ausschreibung auf der Homepage

Die angegebenen Preise sind gültig ab 1.9.2011 und gelten ausschliesslich für den Wirtschaftsraum Schweiz. Interessenten aus EU-Ländern sind gebeten, mit mir Kontakt aufzunehmen.

Geschäftsführerin & Inhaberin

Mirjam Breitenmoser • Dipl. Systemischer Coach & Künstlerin •
Güetlistrasse 1, 9050 Appenzell, Switzerland •
Phone +41 (0)79 372 72 83 • Mail info@mbreitenmoser.com •
Web www.mbreitenmoser.com

Kontoverbindung

UBS AG Zürich
IBAN CH04 0023 0230 2471 8542 J
BIC UBSWCHZH80A