



Verband
psychologischer Berater

Marion Lampert- Gruber • Paderborner Straße 6 • 32760 Detmold • 05231/30 80 545 • www.coaching-gruber.de

Resilienztraining & Stressbewältigung Beratungszyklus im Einzelcoaching

Inhalte

- Eigene Stresspunkte benennen/ Biografiearbeit
- Die wichtigsten Resilienzfaktoren/ Selbsttest
- Ganzheitliche Gesundheit/ Salutogenese
- Bewusstsein, Werte, Selbst - und Leitbild
- Zeit- und Energiemanagement/ Achtsamkeit
- Arbeitsmaterial zur Selbstreflexion

Der Beratungszyklus ist für berufliches und privates Coaching geeignet und umfasst fünf Sitzungen á 90 Min.

Investition: 375,00 €

Ort: Praxis für Psychologische Beratung, Paderborner Str. 6, 32760 Detmold

Leitung: Marion Lampert-Gruber, Diplom Sozialpädagogin/ Zert. Personal Coach

Es handelt sich um ein professionelles Angebot im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe und gesundheitlicher Prävention. Eine Psychotherapie wird ausdrücklich ausgeschlossen und soll auch nicht ersetzt werden.



Marion Lampert-Gruber
Praxis für Psychologische Beratung

Dipl. Sozialpädagogin | Personal Coach

Coaching (Erwachsene | Jugendliche)



Paderborner Str. 6
info@coaching-gruber.de

32760 Detmold

Fon: 05231 - 30 80 545

www.coaching-gruber.de

