

Veränderungen in der Organisation, Personalkonflikte und hohe Ansprüche bei der Zielerreichung gehören mittlerweile zum Führungsalltag. Was tun, wenn dieser Druck irgendwann zu hoch wird?

Ein Resilienz-Coaching mit mir als Sparringspartner unterstützt Sie dabei, über Ihren Umgang mit Stress und Krisen nachzudenken, Ihre Bedürfnisse zu klären und Hilfestellungen für Ihre individuellen Konflikt- und Belastungssituationen zu erhalten.

# RESILIENZ-COACHING

## FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

AUCH  
ONLINE

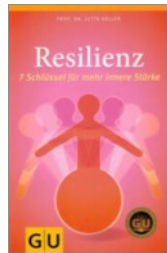
### WOLLEN SIE ...

- handlungsfähig bleiben?
- einem Burnout vorbeugen?
- Ängste und Befürchtungen selbstbewusst und optimistisch angehen?
- mutig und souverän agieren?
- gestärkt aus Krisen hervorgehen?

Dazu braucht es Resilienz - sogenannte Stehauf-Qualitäten, die gezielt trainiert werden können. In meinem Coaching geht es darum, Ihre innere Regulationskompetenz zu entwickeln, damit Sie mit mehr Gelassenheit gut durchs Leben kommen.

**Für mehr Zukunftsmut, Gesundheit und Widerstandsfähigkeit.**





# INDIVIDUELLES COACHING ONLINE- ODER PRÄSENZTERMINE

Coachees schätzen meinen krisenerfahrenen, ernsthaften und verlässlichen Arbeitsstil. Unerschrocken und mit Biss bleibe ich an Ihren Themen dran und ermutige Sie, Ihre „innere Bühne“ zu beleuchten, Gefühle zuzulassen und Sorgen, Ärger und Sehnsüchte anzunehmen. In meinen Resilienz-Coachings arbeite ich insbesondere mit dem Ansatz zur Psychodynamik von Klaus Eidenschink (Metatheorie der Veränderung). Zum Einsatz kommen unter anderem Fragebögen, Transferaufgaben, Übungen zur Selbstreflexion, Ressourcenstärkung durch Fokussierung auf positive Erfahrungen sowie erfahrungsorientierte Übungen. Die vertraulichen Gespräche finden entweder in meinen Räumen in Stein bei Nürnberg statt oder als Online-Coaching via Zoom.

## ERSTER TERMIN

Wir analysieren Ihre aktuelle Situation und identifizieren (potenzielle) Belastungssituationen. Zudem prüfen wir Ihre Resilienz und klären Ihre Ziele sowie die Schwerpunkte für Ihr Coaching.

## FOLGETERMINE

In den nächsten Terminen gehen wir Ihre Themen aktiv an, mit Maßnahmen zu den definierten Zielen und Schwerpunkten und zu Ihrem individuellen Bedarf an Resilienz-Förderung. Ich leite Sie in Ihrem Reflexionsprozess, so dass Sie zunehmend resilientes Denken und Handeln entwickeln können. Anfangs wird es weniger um Veränderung gehen, sondern um das Annehmen des Vorhandenen.

## TRANSFER IM ALLTAG

Zwischen unseren Terminen arbeiten Sie mit Selbstbeobachtung und kleinen Aufgaben weiter. Sie reflektieren kontinuierlich Ihren Lernprozess und kommen so allmählich in die Veränderung.

## NACHHALTIGKEIT

Entscheidend ist auch die Zeit nach dem Coaching: Nach rund drei Monaten tauschen wir uns erneut aus, welche Ziele nachhaltig umgesetzt wurden – und welche Erfolgsfaktoren dabei für Sie maßgeblich waren. Ziel ist es, diese Erfolgsfaktoren zu stabilisieren und so die konsequente und langfristige Einbettung in den Arbeitsalltag zu gewährleisten.

## FEEDBACK

„Sehr professionelles Coaching zu schwierigen Führungsaufgaben“ - Herr R.

„Fordert Konsequenzen des ‚Erkannten‘ ein - sehr gut.“ - Frau B., Erlanger Stadtwerke AG

Weitere Bewertungen unter:



## QUALIFIKATIONEN

- ✓ Zertifizierter Senior Coach (DBVC)
- ✓ Coach-Ausbildung (Hephaistos)
- ✓ Business Coach (Metaforum International)
- ✓ Veränderungs- und Krisencoaching (Institut für systemische Beratung)



20 Jahre Coaching-Erfahrung

## KENNENLERNGESPRÄCH VEREINBAREN

Prof. Dr. Jutta Heller  
kontakt@juttaheller.de  
+49 911 27861770

Weitere Informationen unter  
www.juttaheller.de