

## Anke Hershier

- Heilpraktiker
- Hypnosetherapeut
- NLP Practitioner & Master (DVLNP / IANLP)
- Consultant Soziales Panorama
- Supervision für Führungskräfte (IHK)

## Ingo Hershier

- Heilpraktiker Psychotherapie
- Hypnose- & Verhaltenstherapeut
- Consultant Soziales Panorama
- NLP Coach

## Kontakt

Naturheilpraxis Hershier  
„Coaching-Training-Therapie“

Anke und Ingo Hershier  
Oberdorfstraße 38  
01844 Neustadt

Tel: 03596 505879  
Fax: 03596 9389578  
Mail: [info@naturheilpraxis.hershier.de](mailto:info@naturheilpraxis.hershier.de)  
Web: [naturheilpraxis-hershier.de](http://naturheilpraxis-hershier.de)

# Coaching/ Supervision/ Training

im Unternehmen

Gesundheitsprävention  
für Sie und Ihre Mitarbeiter



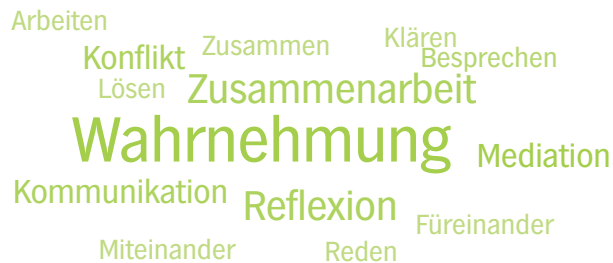
**Berufliches Coaching gibt  
Unterstützung bei der Klärung  
und Lösung berufsbezogener  
Vorhaben oder Anliegen**

# Coaching-Themen im Unternehmen

- Umgang mit Stress und Druck
- Erkennen von möglichen inneren „Blockaden“
- Gestalten von Veränderungsprozessen
- Umgang mit Krisen und/oder Konflikten
- Bearbeiten von Führungsthemen
- Teamentwicklung
- Veränderte Rollen und Anforderungen
- Zum Erwerb beruflicher und persönlicher Kompetenzen

# Supervision für Teams

- Umgang mit belastenden Situationen
- Fallberatung
- Bearbeitung von Konflikten durch Mediation
- Entwicklung gemeinsamer Organisation und Kommunikation
- Reflexion und Wahrnehmung



# Supervision für Therapeuten und Führungskräfte

- Stärkung der Ressourcen
- Umgang mit einer Belastungssituation
- Blockierende Glaubenssätze
- Entwicklung beruflicher Identität und Kompetenz

# Einzel-Coaching-Themen können sein

- Entwicklung einer Work-Life-Balance
- Neuorientierung in Schule, Ausbildung, Beruf
- Berufliche Selbstständigkeit
- Formulierung von Zielen, Karriereplanung
- Burnout-Prophylaxe > wieder Freude am Job
- Auflösen von Blockaden, z. B. Redeängste, Versagensängste, Blockaden durch hohen Leistungs- oder Konkurrenzdruck
- Kompetenzen und Stärken erkennen und entfalten
- Gesprächscoaching – sicher und gut vorbereitet in wichtige Gespräche gehen

# Fortbildung Gesundheitsprävention

- Gesundheitsbewusstsein fördern – inkl. Risikofaktoren, wenn wir älter werden
- Analyse Lebens- und Arbeitsstil > Disbalancen erkennen und thematisieren
- Aufklärung über die „klassischen“ Themen: Ernährung, Bewegung, mentale Einstellung/Sichtweise ebenso wie die Stressbewältigung und Entspannungsmöglichkeiten
- Die „Selbstverantwortung“ des Mitarbeiters für seine Gesundheit klar herausarbeiten und „verankern“
- Mit dem Mitarbeiter realistische erreichbare und erstrebenswerte Ziele entwickeln und vereinbaren
- Konkrete Verhaltensänderungen absprechen
- Überprüfen, was konnte vom Mitarbeiter an Zielen und Vorsätzen umgesetzt werden

