Krisenbewältigung durch 4m-Coaching

Informationen zu Depression und Krisenbewältigung auf www.4m-coaching.de

Ausgebrannt, kraftlos, leer, so hat sich sicher jeder schon mal gefühlt. Durch besondere Umstände wie Trennung, Stress, Umstrukturierungen oder Mobbing kann man sich vorübergehend krank und erschöpft fühlen. Dieser Zustand ist normal, solange er nach einiger Zeit von selbst wieder verschwindet, wenn Urlaub oder Erholung Entspannung bringen. Wird der Körper mit der Krisenbewältigung alleine nicht mehr fertig, spricht man vom Burn Out Syndrom.

Die Krankheit beginnt schleichend und ist längst nicht mehr nur auf Managerebene zu finden. Es kann jeden treffen. Der Rückzug von Kollegen, Freunden und Bekannten ist vorprogrammiert. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, emotionale Erschöpfung macht sich breit und die Angst vor einem Scheitern endet oft in Depression. Viele Unternehmen haben das erkannt und bieten ihren Mitarbeitern ein Coaching zum Konflikt-Management und zur Burnout-Vorsorge an.

Das Portal von 4M-Coaching bietet Lehrgänge für Privatpersonen und Unternehmen zur Krisenbewältigung an. Mit fundiertem therapeutischem Wissen hilft ein Coach Hindernisse aufzudecken und Blockaden zu lösen. Schwelende Konflikte werden geklärt und verkümmerte Fähigkeiten neu entdeckt. Hilfe bringt neben der Kommunikation auch kreatives Arbeiten oder Bewegung in der Natur. Liegen die Probleme im beruflichen Bereich kann man lernen, Konkurrenz nicht als Bedrohung zu betrachten, sondern seine eigenen Ziele kreativ zu verwirklichen.

Neben Vorträgen wie das Coaching in Bewegung zum Wandern in der Natur oder Medium des Tango's als Burn Out Prävention wird auch ein Coaching in Verbindung mit einem 14-tägigem Urlaub auf den kapverdischen Inseln angeboten. Ein Individual- und Gruppenangebot für den persönlichen kleinen Jakobsweg. Wer die Krise als Chance betrachtet kann mit der wertschätzenden Unterstützung des Coach wieder zu eigener Kraft und Balance finden.

Pressekontakt

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobyas Gleue
Sophienblatt 82-86
24114 Kiel

intrag.de/
presse-stelle@intrag.de

Firmenkontakt

4m-Coaching

Frau Dagmar Thiel
Glücksburgerstraße 3
22769 Hamburg

4m-coaching.de
post@dagmarthiel.de

Potentialentfaltung: Authentizität und Erfolg4m-Burnout-Vorsorge: Ruhe, Kraft und Klarheit - Lebensqualität: Selbstbestimmung und Unabhängigkeit - Coaching-Reise: individuelles Coaching auf CaboVerde - mehr Sein: sich erfolgreich einbringen mit allen unterschiedlichen Facetten - mehr Mut: ganz zu sich zu stehen und den eigenen Weg gehen - mehr Sinn: in dem was wir sind und tun in Stimmigkeit - mehr Leben: in Freude, Wachstum und Zufriedenheit