

Das **Institut Mertens Merkel** bietet

Coaching als Business- und Gesundheits-coaching,

Kommunikationstraining zur Verbesserung der Verständigung, des Selbstaustauschs und der Selbstwahrnehmung.

Konfliktmanagement zur Unterstützung der konstruktiven Konfliktlösung.

Betriebliche Gesundheitsförderung zur Stärkung der Lebensqualität in betrieblichen Bereichen.

Unsere Angebote können als Fortbildungen und Einzelberatungen gebucht werden.



Heidi Mertens	Brigitte Merkel
Schlesienstr. 68	Lazarettstr. 21
48167 Münster	48149 Münster
0251/16245802	0251/3905734

www.mertens-merkel.de

Coaching
Potenziale entdecken
Chancen nutzen



Coaching

In unseren Coaching-Sitzungen begleiten wir Sie dabei,

- berufliche oder private Ziele zu erkennen und zu formulieren.
- neue und reale zielorientierte Wege zu finden und auszuprobieren.
- Potenziale und Ressourcen zu entdecken und zu aktivieren.
- erlernte und verinnerlichte Handlungs- und Gedankenmuster zu erkennen und zu lösen.
- Entscheidungssicherheit zu gewinnen.

IMM bietet Coaching als einen zielorientierten, zeitlich begrenzten Prozess, der persönliche Kompetenzen stärkt und auf eine Optimierung der beruflichen und / oder privaten Lebensqualität zielt.

Businesscoaching

Unser Arbeitsleben fordert uns immer mehr heraus. Es wird zunehmend komplexer und wir sind gefordert, uns flexibel unvorhersehbaren Anforderungen zu stellen.

Dazu benötigen wir ein hohes Maß an sozialen Kompetenzen, sowie Mut und Neugierde, neue Wege auszuprobieren.

Häufige Themen sind:

- Verbesserung der Führungsqualitäten
- berufliche Neuorientierung
- Start in die Selbständigkeit
- Kreativitätskrisen
- Umgang mit Mobbing, Teamkonflikten, Krisen
- Verbesserung des eigenen Kommunikationsverhaltens
- konstruktives Führen von Mitarbeitergesprächen
- effektives Zeit- und Selbstmanagement
- Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit
- Work – Life – Balance

Gesundheitscoaching

Unterstützung und Liebenswürdigkeit tun dem Körper gut. Auf Missachtung und Überforderung reagiert er dagegen mit verminderter Leistungsbereitschaft und mit Krankheitszeichen.

Unser Körper ist klüger als wir denken. Er sendet uns Warnsignale, bevor wir erkranken. Er hilft uns nach Kräften, wieder gesund zu werden. Er zeigt uns, was wir wollen und was uns nicht gut tut. Wir müssen nur auf ihn hören. Er ist ein wirklich guter Ratgeber.

Gesundheitscoaching bedeutet:

- die Signale des Körpers wahrnehmen
- ein Grundvertrauen in sein Funktionieren und seine Weisheit aufbauen
- dem Körpererleben folgen und die damit zusammenhängenden Gefühle spüren
- herausfinden, was ich wirklich will. Ziele überprüfen
- guten Erfahrungen, Wünschen und Visionen folgen
- Verantwortung übernehmen
- neue Verhaltensweisen wagen und ausprobieren