

VERÄNDERUNG MEISTERN

MIT COACHING LEICHTIGKEIT
ERLANGEN UND GLÜCKLICH LEBEN



Ich bin Monika Gayer und begleite Menschen erfolgreich auf ihrem Weg der Veränderung. Mit meinem Coaching-Konzept ermögliche ich es Ihnen, in nur 2 Tagen Veränderungen zu bewirken und dadurch leichter und gelassener durchs Leben zu gehen.

Bereiten Sie sich darauf vor, Lösungen aus Ihrem Unbewussten Wirklichkeit werden zu lassen. Erleben Sie Leichtigkeit und meistern Sie Veränderungen.

Jetzt buchen!

Monika Gayer



WICHTER ASPEKTE

- Problem & Ziel erkennen
- Entwicklung gestalten
- Ängste & Muster auflösen
- Veränderung verankern
- Sinnfrage klären

KONTAKT

Monika Gayer
Akad. Mentalcoach
Staatlich gepr. psychosoziale Beraterin
Handy: +43 676 849 409 256
E-Mail: monika@gayer-coaching.com
Webseite: www.gayer-coaching.com

Lass das Verhalten anderer nicht deinen inneren Frieden stören.

- Dalai Lama

Das St. Galler-Coaching-Modell (SCM) deckt fünf Dimensionen ab, die für Veränderungen und Wandlungen relevant sind:

- 1. Wert und Zielraum:** Hier geht es um die bewusste Ausrichtung auf individuelle Werte, die eine nachhaltige Entwicklung fördern. Ziele dienen dazu, diese Werte zu vermehren oder Wertverletzungen zu vermeiden.
- 2. Problem- und Entwicklungsraum:** Dieser Bereich berücksichtigt alle relevanten Dynamiken bezüglich des Ziels und des Problems. Es geht darum, unbewusst gegen die Veränderung wirkende Elemente zu erfassen und in die Entwicklung einzubeziehen.
- 3. Tiefenstrukturen (emotionale Schichten):** Hier werden Blockaden, Ängste und Muster aufgelöst. Das Modell knüpft an bestehende Ressourcen an und entfaltet neue Fähigkeiten.
- 4. Zeitstrukturen:** Diese Dimension berücksichtigt den zeitlichen Aspekt der Veränderung. Sie hilft dabei, Veränderungsprozesse nachhaltig im Alltag zu verankern.
- 5. Spiritualität:** Das SCM ermöglicht es, Sinnfragen zu klären und systemische Zusammenhänge zu erkennen.

Jetzt Termin buchen!



Zeit
2 Tage



Ort
Lustenau



Kosten
Auf Anfrage



Coach
Monika Gayer



Brechen Sie auf zu unerforschten Pfaden und entdecken Sie das Unbekannte und Wunderbare.

INFOGESPRÄCH BUCHEN
MONIKA@GAYER-COACHING.COM