

Sie haben Ressourcen und Potentiale!

Ich Sorge nach Ihren Bedürfnissen und Zielen

als Trainer für:

- Die Entwicklung und Förderung kommunikativer Kompetenz.
 - Verstehen und verstanden werden
- Besseres Selbstmanagement und Zeitplanung
 - Der bewusste Umgang mit Zeit und Energie
 - realistische Terminplanung
- Den gesunden Umgang mit Stress
 - Interventionsmöglichkeiten

als Coach für:

- Das Erkennen der eigenen Ressourcen und Potentiale und deren Erschließung
- Das persönliche Gleichgewicht zwischen den Lebensbereichen (Familie/Freizeit/Beruf)
- Die Klarheit und Akzeptanz der eigenen Person
- Die Klarheit von privaten und beruflichen Zielen und Unterstützung bei Entscheidungsfindungen
- Die Vermeidung von Selbstbetrug
- Die Vermeidung eines (erneuten) Burnout
- Die Begleitung bei Wiedereingliederung ins Berufsleben

Wissenschaftlich anerkannte Methoden;
Absolute Vertraulichkeit;
Regelmäßige Begleitung und Betreuung in und
nach Krisenzeiten; Fixe Termine/Zuverlässigkeit

Vita:

Persönliche Daten:

Andrea Doherr,
geb. 1961



Berufliche Praxis:

2007-heute: Trainerin/Coach
2001-2007: Fortbilderin in der
Personalentwicklung,
Dozentin in Bereichen wie "Sexuelle
Belästigung am Arbeitsplatz", "Mobbing",
"Gleichgeschlechtliche Lebensweisen",
"Häusliche Gewalt"

Ausbildung:

1992-1995 Studium an der
Fachhochschule für Verwaltung und
Rechtspflege

Weiterbildung:

2011 Bewusstseinstainerin und
dipl. Rückführungsleiterin
2009 Einzelne Trainerbausteine zum
Trainer in der Arbeitswelt
2008 Prozesskommunikation
2008 Trainerfortbildung in der
Führungskräfteentwicklung
2007-2008 Coachausbildung zum Coach in
der Arbeitswelt (TÜV Zertifikat)
2005 Verhaltens-Trainerausbildung
2004 Prozessbegleiterausbildung

Andrea Doherr
34346 Hann. Münden
Tel.: 0151 24 13 03 98
www.doherr.de
E-Mail: andrea@doherr.de

Coaching Training

Andrea Doherr
Diplom-Verwaltungswirtin (FH)
Coach in der Arbeitswelt
-TÜV-zertifiziert-
Verhaltenstrainerin

Kennen Sie das?

- Permanenter Stress und Hektik
- Zeit- und Erfolgsdruck
- Unzufriedenheit, Unsicherheit, Unausgeglichenheit
- Aggressionen, Pessimismus oder Depressionen
- Zunehmend fehlende Konfliktfähigkeit
- Motivations-, Kreativitäts- und Energieverlust
- Entscheidungsschwäche
- Wachsende innere und äußere Unruhe, Schlaflosigkeit, zunehmende Lärmempfindlichkeit
- Gesundheitliche Probleme



„Ich sehe Coaching als effektives Mittel, Burnout in letzter Konsequenz zu verhindern, sowie einen erneuten Burnout abzuwenden!“

Meine Coachingdefinition ist angelehnt an die PAS 1029¹, der ich mich verpflichtet habe:

„Ich berate, begleite und unterstütze Sie in für Sie schwierigen Lebenssituationen sowohl im Beruf als auch im Alltagshandeln seriös und individuell. Ich leiste ressourcenorientierte Hilfe zur Selbsthilfe über einen begrenzten Zeitraum. Dabei arbeite ich mit Achtung und Anerkennung vor jeder einzelnen Person. Ich begleite Sie bei Entwicklungs-, Wachstums- und Veränderungsprozessen empathisch und zielführend, wobei Sie als Coachnehmer das Ziel bestimmen.“

¹ PAS = Publicly Available Specification (Konkreter Handlungsrahmen für Coaches zur Sicherstellung der Qualität)

Meine Themenfelder sind

Coaching:

Menschen in gesundheitlich schwierigen und/oder ungleichgewichtigen Lebenssituationen beraten, begleiten und unterstützen.

Training:

- Selbst- und Zeitmanagement
- Stress- und Konfliktbewältigung
- Burnoutprophylaxe
- Prozesskommunikation
- Leben im Selbst-Bewusst-Sein

Impulsvorträge Burnout/Burnoutprävention in Ihrer Firma als Prophylaxe

Meine Zielgruppen sind

Menschen mit verllorener Balance in ihrem Leben durch

- Über- oder Unterforderung im Beruf, Entscheidungsschwierigkeiten bei beruflichen Veränderungen
- Veränderung des sozialen Umfeldes in Lebenskrisen, z.B. Trennungssituationen verschiedener Art, längere Krankheit/Berufsunfähigkeit
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen jeglicher Art

Vorsicht!

**Über mehrere Stadien kann es zu einem Burnout kommen...
Handeln Sie rechtzeitig,
bevor Sie krank werden!**

Was ist Burnout?

Burnout ist ein Zustand chronischer Erschöpfung. Verzehrend, anstrengend, schnell und vor allem für viele Menschen unbemerkt voranschreitend bis zu totalen Zusammenbruch. Burnout wird häufig nur in Verbindung mit dem Beruf gesehen; aber auch im privaten Leben z.B. in Lebenspartnerschaften kann bei Ungleichgewichten ein Burnout entstehen.