

Informationen zum Coaching Paket

Coachings im Rahmen von "Coaching-Pakete" sollen einen Impuls geben, damit Prozesse wieder in Gang kommen und Veränderung besser gelingt. Also Hilfe zur Selbsthilfe.

Die Pakete **ersetzen keine ärztliche Behandlung oder eine Psychotherapie** und beinhalten auch keine diagnostische Abklärung. Wenn Sie körperlich krank sind oder eine psychische Erkrankung haben, dann sind Arzt oder Psychotherapeut die indizierten Primärbehandler und ein "Coaching-Paket" ist vielleicht eine gute Ergänzung.

Das Coaching Paket soll ein kompakter, effizienter und auf Sie zugeschnittener Einstieg in ein Themengebiet sein. Es ist vom Umfang her definiert. Anpassungen an die Bedürfnisse des Teilnehmers sind möglich. Die Zeit und Kosten sind fix.

Die Bezahlung des Coaching Paketes erfolgt durch Vorabüberweisung oder durch Bezahlung zu Anfang des ersten Termines. Der Teilnehmer erhält am Ende der Zusammenarbeit eine Rechnung über die geleistete Zahlung.

www.therapie-mit-hypnose.de/coaching-selbsthilfe/

Inhalte und Ablauf „Autogenes Training“

1. Stunde

- Analyse Ihres „Entspannungsverhaltens“.
- Durchführung einer Entspannungsübung mit verschiedenen Elementen.
- Besprechung der ersten Entspannungsübung

2. Stunde

- Durchführung und Aufnahme der Entspannungsübung Langform (ca. 20-30 Minuten) und Kurzform (5-10 Minuten).
Beide Aufnahmen bekommen Sie als MP3 für Ihre Übungen zu Hause.
- Besprechung weiterer möglicher Schritte bzgl. Entspannung, Autogenem Training und der Prävention von Stress.

Vor-/Name: ✘

Straße: ✘

PLZ / Ort: ✘

Ort, Datum: ✘

Unterschrift: ✘

Datenschutzhinweis:

Ich verwende Ihre Angaben, um eine Rechnung für Sie zu erstellen. Die Daten werden nicht elektronisch gespeichert.