

Sigrun Schön

Beruflicher Hintergrund und Erfahrungen

- Coach/Psychologische Beraterin
- Diplom Pädagogin
- Assessorin in Assessments in der Vorgründungsphase seit 2009
- Körperpsychotherapeutin mit Schwerpunkt Tanz- und Ausdruckstherapie
- Traumatherapie/ EMDR
- Heilpraktikerin
- Dozentin

Meine Motivation und mein Beratungsansatz

Ich unterstütze im Coaching mit einem ganzheitlichen Blick auf die gesamte Lebenssituation. Meine Arbeit ist ressourcen- und lösungsorientiert. Ich nutze dazu kreative und bewährte Mittel und Übungen. Die Entfaltung des eigenen Potenzials und die Gestaltung der eigenen Selbstwirksamkeit stehen im Mittelpunkt. Ebenso unterstütze ich darin, vor dem gesamten Lebenshintergrund Schritte und Entscheidungsmöglichkeiten zu erarbeiten, Blockaden zu lösen und entspannt die (neuen) Wege zu gehen.

Meine Arbeit umfasst

- Persönlichkeitsentwicklung
- Motivations- und Ressourcentraining
- Potentialanalyse
- Einzelcoaching für Privatpersonen
- Change-Management und berufliche Neuorientierung
- Körpersprache- und Techniken
- Selbstmanagement, Selbstmotivation, Selbstbewusstsein und Kreativität
- Entscheidungsfindung und Zeitmanagement
- Aktives Stressmanagement (z.B. Entspannungstechniken, Progressive Muskelentspannung, Visualisierungsübungen, EMDR u.a.)