



Stress reduzieren

Kraftvoll und ausgeglichen im Berufs- und Privatleben



Sie spüren deutlich, dass sich etwas ändern muss: Die Anforderungen und der Zeitdruck im Alltag nehmen zu und Sie fühlen sich davon bedrängt und erschöpft. Im Tauziehen zwischen Ihrem Berufs- und Privatleben kommt eine der Seiten immer zu kurz. Sie haben schon längst nicht mehr die Regie im eigenen Leben und wissen nicht, wie Sie das ändern können. Ihr Wunsch: Endlich wieder stressfreier leben!

Ziele des Stressmanagements:

- Sie erhalten Klarheit über das Spannungsfeld zwischen Beruf und Privatleben und die konkreten Ursachen für Ihren Stress.
- Sie lernen Ihre individuellen Fähigkeiten einzusetzen, um Ihre Lebensqualität positiv zu verändern.
- Sie entdecken, wo Ihre verborgenen Kraftquellen liegen und wie Freude, Energie, Motivation und Elastizität zurückkehren.
- Sie schaffen Balance und Stabilität in Beruf, Familie und Gesundheit - und führen wieder Regie im eigenen Leben.



Bei mir stehen Sie im Mittelpunkt:

Christine C. Rinke, Coaching und Beratung
Wielandstraße 5B, 10625 Berlin-Charlottenburg

Praxis 030 - 88 72 79 59

Mobil 0176 - 92 18 68 89

info@rinke-coaching.de
www.rinke-coaching.de