
Auftrittscoaching

Fühlen Sie sich wohl auf den "Bühnen Ihres Lebens"!

- beim Vortrag, auf der Musik- oder Theaterbühne, beim Probespiel oder Vorsingen, im Meeting, vor der Schulklasse, in der Vorstandssitzung, am Elternabend, im Verein ... -

Im Coaching

- analysieren wir als schlecht erlebte Auftritte der Vergangenheit und neutralisieren ihre Erinnerung
- entwickeln wir effektive Stressreduktionstechniken
- stabilisieren wir ein verbessertes Selbstwertgefühl
- lösen wir emotionale Blockaden

Prüfungscoaching

Wie werde ich meine Prüfungsangst los, um meine Kompetenzen sicher zu zeigen?

- Coaching für Schüler:Innen, Student:Innen, Auszubildende, Fahrschüler:Innen und alle, die an Ängsten und Unbehagen in Prüfungs- und Bewertungssituationen leiden -

Im Coaching

- neutralisieren wir Ihre "Prüfungstraumata"
- aktivieren wir Ihre Motivation und Ihre Fähigkeiten
- entwickeln wir effektive Stressreduktionstechniken
- aktivieren wir ein höheres Selbstwertgefühl
- schauen wir auf effektive Lernstrategien.

- Mehr Informationen auf meiner Website -
<https://olafalbert.de>

Olaf Albert, M.A.

Zertifizierter Systemischer Berater (DGsP, DGfB)
PEP®-Coach | emTrace®-Coach | EMDR-Coach
Mimikresonanz® | Traumapädagoge | Medienpädagoge
Blended Learning Designer | Live-Online-Trainer



- Coaching für Erwachsene und Jugendliche -

Präsenzcoaching | Online-Coaching

Vereinbaren Sie einen Telefontermin per Mail für ein kostenloses Informationsgespräch.

Kosten: 95€ pro Coachingstunde (50-60 Minuten)

Oft reichen schon 3 Coachingsitzungen für eine nachhaltige, positive Veränderung.

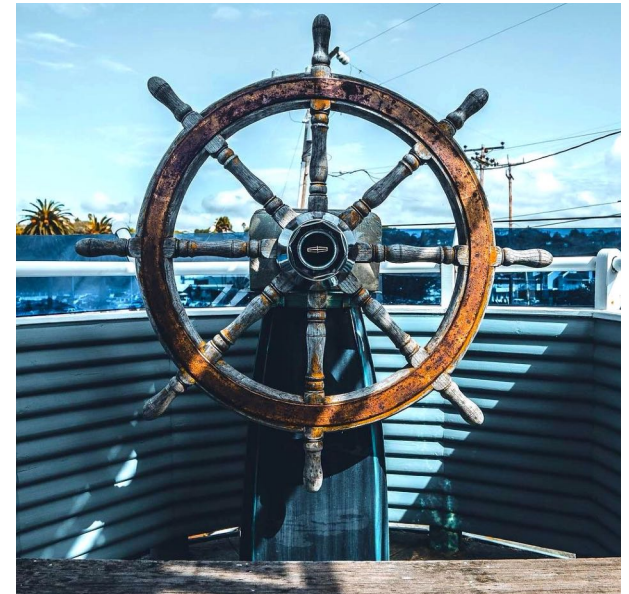
Der erste Termin nach dem telefonischen Erstgespräch ist immer eine Coaching-Doppelsitzung (100-120 Minuten).

Olaf Albert, M. A.

Coaching | Training
An der Vogelwarte 34
57368 Lennestadt-Altenhundem
dialog@olafalbert.de
<https://olafalbert.de>



Wollen Sie wieder am Steuerruder Ihrer Emotionen und Handlungen stehen?



Kurzzeit-Coaching mit Langzeit-Wirkung

Olaf Albert | olafalbert.de

Wollen Sie ...

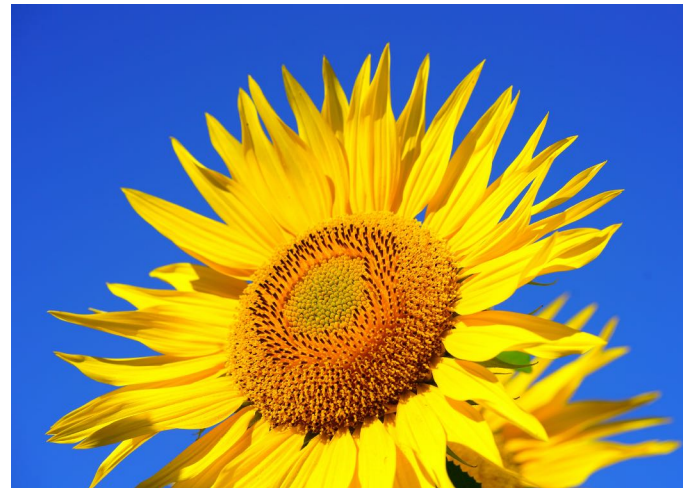
- souverän mit herausfordernden Situationen umgehen
- von Ihren Belastungen wieder in die Balance kommen
- endlich ohne Stress Ihre Aufgaben erledigen
- angstfrei Flugzeug fliegen, mit dem Aufzug fahren, Ihre Höhenangst oder andere Ängste überwinden
- souverän und sicher in das nächste Meeting gehen
- nicht mehr so schnell „die Fassung verlieren“
- gelassen mit „nervigen“ Menschen umgehen
- nicht mehr „an die Decke gehen“ im Gespräch mit Kindern, Eltern, Partner.In, Kolleg.Innen, Freund.Innen

... wieder das Steuerruder für Ihre Emotionen übernehmen, um in Ihre volle Kompetenz zu gelangen?



Ich will und doch kann ich nicht

Manchmal wissen wir genau, was wir wollen und was gut für uns ist. Und doch ist es so schwierig unser Verhalten zu ändern.



Emotionscoaching

Ich arbeite mit Ihnen effektiv, lösungsorientiert und nachhaltig, damit Sie selbstsicher und gelassen Ihren Herausforderungen und emotionalen Belastungen begegnen können. Wir lösen gemeinsam, schnell und nachhaltig mentale und emotionale Blockaden. Wir aktivieren Ihre Fähigkeiten, um die gewünschten Veränderungen einzuleiten und nachhaltig zu stabilisieren. Sie erlernen Selbsthilfetechniken, die Ihnen Ruhe und Entlastung im Alltag schenken.

Emotion vor Verstand

Wir Menschen sind nicht primär „vernunftgeleitete“ Wesen. Emotionen und schnelle, unbewusste, unwillkürliche Prozesse bestimmen unser Handeln.



Wie arbeiten wir zusammen?

- Wir betrachten die Situation in allen Aspekten, um so Lösungen zu finden und Blockaden zu lösen.
- Wir aktivieren Ihre Kompetenzen, indem wir unbewusste und unwillkürliche Prozesse nutzen.
- Wir nutzen Ihre „Körperintelligenz“, um ein Lösungshandeln langfristig zu aktivieren.
- Wir identifizieren und lösen Ihren Stress präzise.
- Wir trainieren Ihr Selbstwertgefühl.
- In unserer gemeinsamen Arbeit muss ein für Sie unangenehmes Thema nicht benannt werden. Ich führe Sie auch „blind“ durch einen wirksamen Coachingprozess.

In unsere Arbeit bringe ich vielfältige, zertifizierte Aus- und Weiterbildungen, 20 Jahren Coaching-Erfahrung und hochwirksame Methoden auf Grundlage der aktuellsten Forschungen der Psychologie und Neurowissenschaften ein.