
Coaching

Sie fühlen sich ausgebrannt und leer? Sie haben das Gefühl, dass Sie nicht mehr wissen, wofür und für wen Sie arbeiten? Sie bemerken, dass Ihr Beruf Ihnen nicht mehr wirklich Spaß macht? Ihre Familie und Ihre Hobbies nehmen einen immer kleineren Platz in Ihrem Leben ein?

Jeder Mann sollte in jedem Augenblick seines Lebens wählen können, was er tun möchte. Und wenn es manchmal so aussieht, als gebe es keine Wahl mehr, dann stehe ich als Coach und Berater zur Verfügung, Ihnen wieder zu dieser Wahlmöglichkeit zu verhelfen.

Coaching und die Arbeit mit persönlichen und beruflichen Herausforderungen muss nicht immer „tragisch“, emotional aufwühlend oder „tief greifend“ sein, es darf auch Spaß machen und leicht gehen!

Wer die Wahl hat

- Jeder hat zu jeder Zeit die Wahl – eigentlich.
- Jeder übernimmt mit seiner Wahl auch die Verantwortung für sein Handeln – theoretisch.
- Jeder kann sich bei jedem Schritt bewusst sein über Motivation und Konsequenzen dieses Schritts – im Prinzip.

Dennoch kann früher oder später der Punkt kommen, an dem es so aussieht, als gebe es keine Wahl, keinen Ausweg, keine Option mehr. Dieser Punkt kann heißen:

- Burnout
- Scheidung, Tod, Krankheit
- Beziehungsprobleme
- Midlife Crisis
- Einsamkeit als Führungskraft

Das „Gesamtsystem Mann“ im Blick

Bei einer eindimensionalen Betrachtungsweise wird die Dimension „Familie“ isoliert betrachtet, oder nur die Dimension „Beruf“ fokussiert oder die Dimension „Gesundheit“ allein in den Mittelpunkt gerückt.

Deshalb arbeite ich mit Ihnen gemeinsam an einer Lösung, die allen nützt: Ihnen, Ihrem Unternehmen, Ihrem Umfeld.

In meiner Arbeit steht das „Gesamtsystem Mann“ im Mittelpunkt: In einer offenen, ehrlichen, geradlinigen Kommunikation zwischen zwei Männern – in der Regel Indoor, aber auch bei einem Spaziergang oder bei Outdooraktivitäten.

Je nachdem, was Sie mitbringen und welcher Kontext für Sie passt.

Einige Themen:

- Wiederherstellen der körperlichen Gesundheit
- Arbeit an den eigenen kleinen Süchten
- Sport und eine gesunde Ernährung entdecken
- Eine positive Einstellung zur Balance zwischen Job und Freizeit finden
- Burnout-Prophylaxe und Stress-Bewältigung
- Work/Life-Balance

Das Ziel: Veränderungs- und Selbsterkenntnisprozesse ermöglichen. Dabei arbeiten wir hauptsächlich mit Aufstellungsarbeit, NLP-Formaten, 3in1 concepts und Anleihen aus Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse. Je nachdem, welche Methode mir für Sie am Passendsten erscheint.

Coach

Volker Hepp - Trainer und Berater

- Ausbildung und langjährige Tätigkeit als Journalist
- Erfahrung als Unternehmensberater und Geschäftsführer eines Weiterbildungsunternehmens für Mitarbeiter in verkäuferischen, verkaufsnahen und in Heilberufen
- Erfahrung in der Industrie: Führungserfahrung von eigenen Mitarbeitern und selbständigen Händlern im Bereich IT
- Ausbildung zum Mediator und Systemdesigner; Mitglied im Bundesverband Mediatoren in Wirtschaft und Arbeit e.V. (BMWA e.V.)
- Weiterbildung in systemischer Arbeit, NLP, lösungsfokussierter Kurztherapie, 3in1 concepts, angewandter Kinesiologie, Kommunikations-, Moderations- und Verkaufstechniken
- Periodische Supervision durch Coach



Honorar

Nach Absprache und Aufgabenstellung

Kontakt

Volker Hepp
Raffweg 8
81247 München
Telefon: 089 – 81 03 96 16
Telefax: 089 – 81 03 96 17
Mail: info@VolkerHepp.com
www.volkerhepp.com