



DER KURS "crisis"

von Iris Alheidt-Pehrisch

Definition:

DER KURS "crisis" richtet sich an Menschen, die sich in scheinbar aussichtslosen Situationen befinden und schwerwiegende Schicksalsschläge erleiden müssen.

Inhalt:

- Verständnis für die Situation gewinnen
- Aktzeptanz aufbauen und lernen loszulassen
- Den Umgang mit starken Gefühlen erlernen
- Techniken erlernen um starke Gefühle zu verarbeiten
- Selbstfürsorge und Selbstliebe entwickeln
- An der Ist-Situation wachsen
- Neue Ziele und Perspektiven wahrnehmen
- Den eigenen Lebensweg neu ausrichten
- In die eigene Kraft kommen
- Aktiver Gestalter des eigenen Lebens werden

Ziel:

Als Coach verstehe ich es als meine Aufgabe, gemeinsam mit den Teilnehmenden situationsorientierte Techniken zu üben, die dabei helfen, aus dem Opfer-Modus herauszutreten.

Mein Ziel ist es, Menschen zu stärken, damit sie wieder in ihre eigene Kraft kommen und aktiv Entscheidungen treffen können - Entscheidungen, die ein neues Lebenskapitel ermöglichen!

DER KURS "crisis"

3 Monate
Intensiv-
begleitung

max. 7
Teilnehmer/-innen

Laufzeit:

3 Monate mit flexibler Terminplanung innerhalb der Gruppe.

Ablauf:

Begleitendes Coaching Deiner Lebensthemen / -fragen für den Alltag:

- Wochencall in der Gruppe / 1x pro Woche / Dauer: 90 - 120 Min.
- Workshop in der Gruppe / 1x pro Monat / Dauer: 4 Stdn.
- Einzelcoaching / 2x (Termin n. Vereinbarung) / Dauer: 90 Min
- Kursindividuelles, mitwachsendes Impulsbook (PDF) zur eigenen Reflexion
- TimeWaver-Set / (Optional zubuchbar)
(für Kursteilnehmer/-innen 32,- € statt 64,- € inkl. MwSt.)
(Detailanalyse auf mentaler und/oder körperlicher Ebene)
- Alle Themen aus dem Impulsbook werden an aktuellen Situationen aus Deinem Alltag erörtert. So, dass Du bereits während des Kurses die wichtigen und akuten Themen Deines Lebens bearbeiten kannst.

Preis inkl. MwSt.:

2.235,00 € (Ratenzahlung möglich)

Über mich

Seit mehr als 30 Jahren bin ich, Iris Alheidt-Pehrish, im Bereich Coaching tätig und biete mit DER KURS exklusiven Gruppen die Gelegenheit, nicht nur ausschließlich von meiner Arbeit als Coach, sondern auch voneinander zu lernen und zu profitieren.

Alle Gruppencalls und Einzelcoachings finden Online, via Zoom, statt. Daher kannst Du von überall auf der Welt von meinen Leistungen profitieren. Auch in englischer Sprache. Geeignete Termine trotz Zeitverschiebung garantiere ich Dir. Gerne passe ich mich flexibel an.

Trotz alledem besteht natürlich auch die Möglichkeit, Vor-Ort-Termine mit mir auszumachen, wenn Dir das lieber ist. Hier bitte ich um Nachsicht. Diese Option ist nur nach individueller Absprache möglich. Vielen Dank!



Kontakt

Solltest Du vorab noch Fragen zur DER KURS "crisis" und/oder meiner Arbeitsweise haben, beantworte ich Dir diese sehr gerne. Schreib mir!

WhatsApp: +49 (0)163 - 139 69 24
E-Mail: iris.alheidtpehrish@googlemail.com

Auch Buchungen nehme ich über diese Wege gerne entgegen.

Ich freue mich auf Dich und die gemeinsame Arbeit.



Feedback

“Iris drückt genau die Knöpfe, die angeschaut werden wollen.“

