

RESET your LIFE plus®

COACHING • BERATUNG

privat und beruflich



MAG. MONIKA SCHERMANN

Sind Sie mit dem Leben, das Sie führen zufrieden?

Fühlen Sie sich müde oder antriebslos?

Fällt es Ihnen schwer, Dinge zu verändern?

Wissen Sie manchmal nicht, wie Sie eine Situation schaffen oder angehen sollen?

Damit sind Sie in der heutigen Zeit nicht alleine. Nutzen Sie die Möglichkeit, auch selbst einmal auf Unterstützung zurück zu greifen.

Wenn Sie möchten, biete ich Ihnen auf diesem Weg die passende Begleitung.

Mit der **RESET your LIFE plus®** Methode.

*Nehmen Sie sich doch
einen kurzen Augenblick Zeit
für sich selbst.*

Schauen, hören, fühlen Sie in sich hinein.

Wie geht es Ihnen? Wie fühlen Sie sich?

Wo stehen Sie heute?

RESET your LIFE plus®

COACHING • BERATUNG

privat und beruflich

RESET your LIFE plus® steht für eine Überprüfung der eigenen Festplatte. Was ist alles da? Was ist hinderlich? Was ist förderlich für meine Ziele und Bedürfnisse? Was nutze ich bereits? Wohin möchte ich?

Das **PLUS** steht für die anschließende Optimierung der eigenen Festplatte – wo kann ich ansetzen, dass Veränderungen nachhaltig Verbesserung bringen? Damit ich meine Ziele auch erreiche und mich weder im Kreis drehe noch irgendwann mit dem Kopf zur Wand stehe.

Coaching bedeutet für mich, Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen zu begleiten und zu unterstützen. Das Leben spielt nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Entscheidend dabei ist, wie wir damit am besten umgehen und welchen Blickwinkel wir auf unser Leben haben. Ich unterstütze Sie u. a. dabei, Ihre Möglichkeiten zu erkennen und Ihren ganz persönlichen Weg zu finden sowie Ihre Ziele zu erreichen.

Mag. Monika Schermann

Vereinbaren Sie ein **kostenfreies** Erstgespräch – **Ich freue mich auf Sie!**

NUTZEN VON RESET your LIFE plus®

- + Probleme und schwierige Lebenssituationen gestärkt bewältigen
- + Umgang mit eigener Krankheit und der von Angehörigen
- + Ziele treffsicher formulieren und erreichen
- + neue Lösungen, Strategien und Handlungsoptionen entwickeln
- + Lösen von Blockaden und hinderlichen Verhaltensweisen
- + Ballast abwerfen
- + Fokus auf das Wesentliche
- + Klarheit in den einzelnen Lebensbereichen und Rollen
- + Lebensfreude und Zuversicht verstärken
- + Gelassenheit und Abgrenzung
- + Kraft und Energie schöpfen
- + sein volles Potenzial leben
- + Umgang mit Stress und Überlastung
- + Burnout-Prävention
- + Work-Life-Balance
- + Stärkung der Resilienz, der eigenen, inneren Widerstandskraft
- + Erfolgreich mit Business Coaching
- + Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein
- + Selbstreflexion



MAG. MONIKA SCHERMANN

Studium der BWL, dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Coach sowie nlp-Resonanz® Master-Practitioner. Viele Jahre in leitender Funktion in den Bereichen Marketing & Sales, Qualitätsmanagement sowie als Coach und Seminarleiterin tätig. Selbstständig in den Bereichen Coaching, Consulting und Training.

Ein weiteres Angebot von Schermann Coaching und Liebl Consulting ist die **RESET YOURSELF plus® Methode**, die gemeinsam von Mag. Gabriele Liebl (www.liebl-consulting.com) und mir entwickelt wurde. Das Angebot umfasst Firmencoachings sowie Seminare für Privatpersonen und Unternehmen. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.schermann-coaching.at.

MAG. MONIKA SCHERMANN

Stammhausstrasse 2a

1140 Wien

Tel: (+43) 676 614 20 22

E-Mail: monika@schermann-coaching.at

www.schermann-coaching.at



SCHERMANN
Coaching Consulting Training