

ZEITLOS COACHING

ELKE RUDOLPH

ZEITLOS COACHING Elke Rudolph

Begleitung bei Orientierungs- und Veränderungsprozessen

- Zeit für Veränderung
- ZEITLOS – Veränderung ist jederzeit möglich und nicht an (Lebens-)Zeit gebunden
- Jede Veränderung beginnt bei dir selbst!

Da jede Veränderung individuell geprägt ist, richtet sich meine Begleitung und Unterstützung genau daran aus.

Sie gibt Struktur, Klarheit, identifiziert und aktiviert Ihre persönlichen Ressourcen. Sie stärkt Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Motivation und lässt Sie leichter vorankommen.

Coaching - schafft Raum, in dem neue Impulse und Ideen entstehen können, in dem Richtungsänderungen möglich werden.

Systemisches Coaching betrachtet den Menschen zudem als Teil von äußeren und inneren Systemen, die in Wechselwirkung zum Denken und Handeln des Menschen stehen. Dieser ganzheitliche Ansatz schafft einen erweiterten Betrachtungsraum, woraus sich ein breites Spektrum an Lösungsansätzen eröffnet.

Die Lösungen selbst entstehen dabei beim Klienten, ohne dass der Coach diese vorgibt.

Die Lösungsfindung ist ein ganz individueller, kreativer Prozess.

Nur Sie können Ihre eigene Lösung finden. Nachhaltige Veränderung entsteht und entwickelt sich aus Ihnen selbst heraus.

Ich gebe Ihnen den Raum und die nötige Sicherheit dafür und begleite Sie mit meiner Kompetenz und meiner Erfahrung.

Durch systemisches Coaching können Sie in Ihrem Prozess unter anderem folgende Fähigkeiten entwickeln:

- Bewusstsein für die eigene Situation bzw. das aktuelle Problem
 - Vertrauen in die Veränderbarkeit des Problems
 - Mut und Selbstvertrauen
 - Selbstbestimmung
 - Übernahme von Verantwortung
 - Kreativität und Innovation
 - Lebensfreude
 - Zuversicht
 - Freiheit
 - Klarheit
 - Entscheidungs- und Handlungskompetenz
-

Elke Rudolph – Systemischer Coach, Ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Rißweg 54, 01324 Dresden, Tel.: 0351 8902059, www.zeitlos-yoga.de

Bankverbindung: Dresdner Volksbank Raiffeisenbank eG, IBAN: DE61850900002747001017, BIC: GENODEF1DRS
Steuernummer: 202/264/05934

ZEITLOS COACHING

ELKE RUDOLPH

Meine Arbeit als Systemische Coachin baut sowohl auf meinen langjährigen Erfahrungen als Yogalehrerin und als Immobilienmanagerin als auch auf meiner Kompetenz in der Prozessbegleitung (Systemisches Coaching, Imagery Rescripting and Proactive Coaching und Hypnosystemisches Coaching) auf.

Eine erweiterte Form des systemischen Coachings stellt das YOGA-COACHING dar, welches im Mittelpunkt meiner Cocharbeit steht.

Hierbei fließen in das Coaching ausgewählte Elemente und Methoden aus dem Yoga ein, nämlich Bewegung und Atem, wodurch sich Ihr Wahrnehmungs- und Lösungsspektrum erweitert. Ansätze für Veränderung werden hierdurch ganzheitlich, also sowohl geistig, als auch körperlich und emotional deutlich.

Dies sind meine Bausteine für eine individuelle Wegbegleitung.

Arbeitsbereiche:

a) Beruflicher Kontext:

1. In Arbeitsprozessen (Projekte, Strukturveränderungen, Teambildungen)
2. Neuorientierung
3. Individuelle Probleme im Arbeitsprozess
4. Für Einzelpersonen
5. Für Teams

b) Privater Kontext:

1. Beziehungen
2. Familie
3. Für Neuorientierung (z. B. in bestimmter Lebensphase)
4. Lebens(um)gestaltung

Sie in Ihrem ganz eigenen Prozess ein Stück begleiten und Ihnen dabei kompetente Unterstützung geben zu dürfen, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

Dies ist die grundlegende Motivation für meine Tätigkeit als Coachin.



Elke Rudolph
Systemischer Coach
Ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Elke Rudolph – Systemischer Coach, Ärztlich geprüfte Yogalehrerin
Rißweg 54, 01324 Dresden, Tel.: 0351 8902059, www.zeitlos-yoga.de

Bankverbindung: Dresdner Volksbank Raiffeisenbank eG, IBAN: DE61850900002747001017, BIC: GENODEF1DRS
Steuernummer: 202/264/05934