



Britta Zytariuk
Coach
Tel. +49 30 87 336 123
britta@zytariuk.de

Entspannt ans Ziel

Was biete ich?

- Konfliktmanagement
- Stressmanagement
- Zeitmanagement
- Entspannungstechniken

Wobei hilft es Ihnen?

- Erhöhung der eigenen Zufriedenheit
- Entspanntes Miteinander privat, wie beruflich
- Mehr Zeit für wichtige Dinge
- Innere Ruhe und Ausgeglichenheit

Warum ich?

- Seit 2010 Erfahrungen im Coaching, insbesondere in Beziehungskonflikten
- Komplexe Situationen einfach auf den Punkt gebracht
- Entspannung gehört genauso zu unserem Leben, wie Anspannung. Gemeinsam finden Sie zu einem ausgeglichenem Maß.

Qualifikation

- ✓ Entspannungspädagogin
- ✓ betr. Gesundheitsvorsorge
- ✓ Meditationslehrerin
- ✓ Management Training
- ✓ Psychologische Beratung
- ✓ persolg-Trainer für Zeit- und Stressmanagement

Kernkompetenzen

- ✓ Hohes Maß an Empathie
- ✓ Ruhige und ausgeglichene Art
- ✓ Entspannt und stressfrei durchs Leben zu gehen, ist mir ein besonderes Anliegen



www.teamschmie.de



[Xing](#)



+49 30 87 336 123



britta@teamschmie.de

Wie unterstütze ich Sie?

1. Einzelcoaching

Haben Sie das Gefühl festzustecken? Drehen Sie sich im Kreis? Immer wieder dieselben Konflikte?

Im Coaching arbeiten Sie daran, die eingetretenen Pfade zu verlassen. Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektiven und Verhaltensmuster und finden so Ihren persönlichen Weg zu einem glücklichen Leben.

2. Teamcoaching

Zeitmanagement

Erkennen Sie Ihre aktuelle Zeitkompetenz

Entwickeln Sie individuelle Zeitmanagement-Strategien

Gewinnen Sie Zeitsouveränität

Stressmanagement

Erkennen Sie Ihre aktuellen beruflichen Stressfaktoren

Machen Sie sich Ihr persönliches Stressmuster bewusst

Entwickeln Sie Ihre individuellen Gelassenheits-Strategien

3. Kurse für Entspannungstechniken

Betriebliches Gesundheitsmanagement wird in Zeiten von Burn out und Bore out immer wichtiger.

Probieren Sie mit Ihren Kollegen verschiedene Entspannungstechniken aus und vertiefen Ihren Favoriten.

