



ALEGRIA

ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE THERAPIE

IHRE PERSÖNLICHKEIT IM
FOKUS

PSYCHOLOGISCHES INDIVIDUAL COACHING

COACHING

DAS TRAINING ZUR INDIVIDUELLEN WEITERENTWICKLUNG



Leben wird gerne mit einer Reise verglichen.

Einem ganz persönlichem Pfad, von dem wir oft nicht wissen wo er hinführt, nur dass er uns uns selbst näher bringt .

Hierbei werden wir stetig mit neuen Herausforderungen konfrontiert, für die wir Entscheidungen treffen, die einen ganz erheblichen Einfluss darauf haben, wer wir sind.

Diese natürlichen Veränderungen beeinträchtigen unsere private und berufliche Welt. Es ist also wichtig, dass wir uns dessen voll bewusst werden, um damit umgehen zu können.

Coaching dient hierbei als ein lösungsfokussierter Katalysator. Das ALEGRIA Therapiezentrum fördert mit dem Psychologischen Individual Coaching die selbstgesteuerte persönliche Verbesserung:

- Ihrer Wahrnehmung
- Ihres Erlebnisgefühls
- und Ihres Verhaltens.

Damit Gesundheit wird, wie sie sein sollte - selbstverständlich.

PERSÖNLICH

FÜR WEN IST COACHING GEEIGNET?

Coaching ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet, der den Wunsch und die Bereitschaft hat, sich zu verändern.

Für Menschen, die sich ihrer Persönlichkeit, Bedürfnisse und Geschicke selbst bewusst werden möchten, um ihr persönliches Ziel zu erreichen. Die offen für neue Perspektiven und Sichtweisen sind. Dazu ergibt sich meist Gesprächsbedarf in den Bereichen:

- des Privatlebens
(Ich / Du - Situation)
- des Berufslebens
(Herausforderung/Konfrontation)
- des gesellschaftlichen Umfelds
(Sinnfragen zur Gemeinschaft)

Coaching leitet sich von dem englischen Begriff für Kutsche ab. Es versinnbildlicht somit das Instrument, das es Ihnen ermöglicht, die Stationen ihrer Reise zu erreichen.



IHR COACH IST NUR TRAINER. DIE LEISTUNG ZUM ERREICHEN IHRER ZIELE ERBRINGEN SIE SELBST.

Ihr Coach ist dabei quasi so etwas wie ihr neutraler Reisebegleiter. Coaching appelliert also immer an die Eigenverantwortlichkeit des Klienten. Dessen fester Wille zur Veränderung ist die zwingende Voraussetzung für einen funktionierenden Entwicklungsprozess.

INDIVIDUELL

WIE FUNKTIONERT COACHING?

Coaching ist kein Ersatz für eine Psychotherapie, da es die funktionierende Selbststeuerungsfähigkeit des Klienten voraussetzt.

Coaching ist vielmehr ein strukturierter Prozess, bei dem die Ergebnisverantwortung beim Klienten liegt.

Coaching stellt kein Heilverfahren dar. Es werden vom Coach auch keinerlei Heilversprechen gemacht.



SICH WIEDER AUF SICH SELBST BESINNEN KÖNNEN, UM DIE PERSÖNLICHEN ZIELE ZU ERREICHEN.

In einem intensiven Zweiergespräch spüren wir vertraulich Ihre Blockaden auf und leiten die Veränderungsprozesse in die richtigen Bahnen.

Dazu führen wir zunächst ein Vorgespräch, in dem wir uns gegenseitig kennen lernen.

So können Sie sich ein Bild davon machen, wie der Ablauf unserer Zusammenarbeit aussehen könnte und wie lange das Coaching dauern wird.

Auf Basis dieses Gesprächs entscheiden Sie, ob das Coaching für Sie in Frage kommt. So oder so erfahren Sie neue Gedankenansätze, die Sie auf Ihrem Weg weiterbringen können.

FEINGEFÜHL

IHR COACH MIT ERFAHRUNG

„Das Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen in ihren Lebensprozessen zu unterstützen, die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit zu fördern, um das innere Gleichgewicht zu erhalten oder wieder herzustellen.“



SONJA FRICKE

Jahrgang 1962

Studium der Wirtschaftswissenschaften

Abschluss zur Betriebswirtin

über 20 Jahre
interdisziplinäre Berufserfahrung
mit Großkonzernen & Industrie
im In- und Ausland

naturheilkundliche Ausbildung

Fachausbildungen bei
Dr. Erik Müller-Schoppen zum
Psychologischen Individual-Coach
Psychologischen Managementtrainer

Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Nordic-Walking Instructor (DSV)

Während meiner Zeit in Unternehmen wuchs die Erkenntnis, dass Ziele und Strategien noch so außergewöhnlich und professionell sein können. Eine erfolgreiche Umsetzung ist immer von der Überzeugung und den mentalen Ressourcen der Menschen selbst abhängig.

STARKE KOOPERATIONSPARTNER

- ERZIEHUNG
- BILDUNG
- WISSENSCHAFT
- KULTUR

www.stiftungebwk.de



- ALLGEMEINMEDIZIN
- ERNÄHRUNGSMEDIZIN
- FLUGMEDIZIN
- NATURHEILKUNDE

www.dr-stefan-fricke.de



DR. MED. STEFAN FRICKE
FACHARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN

ALEGRIA ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE THERAPIE

SONJA FRICKE e.K.

Obere Strasse 15
78573 Wurmlingen

Tel.: +49 - (0)7461 - 968 44 15

Fax: +49 - (0)7461 - 968 44 16



ZENTRUM FÜR INTEGRATIVE THERAPIE

info@alegriazentrum.de
www.alegriazentrum.de