



COACHING

Förderung der Selbstkompetenz

Ihr Anliegen

- Initiierung von Veränderungsprozessen
- Optimierung von Entscheidungsfindungen
- Lösung einer schwierigen Situation
- Meistern einer Krise
- Optimierung Ihrer Ressourcen
- Betrachtung Ihrer Situation aus neuem Blickwinkel

Meine Methode

- LoS! – Lebensphasenorientierte Selbsthilfekompetenz
- Analyse von Selbst – und Fremdbild
- Verhaltenstraining
- Das Kreavia-Konzept – achtsam und kreativ unterwegs sein
- Optimierung der Kommunikation

«Was hinter uns liegt, und was vor uns liegt,
sind Winzigkeiten, im Vergleich zu dem, was in uns liegt»

Oliver Wendell Holmes

Thomas Jeske
Klosterstr. 27
50931 Köln



info@thomasjeske.de
Tel 0178-5098365
www.thomasjeske.de

