

# Christine Minixhofer, MSc

Freundlicher und fürsorglicher werden mit sich selbst.

## Anbieterqualifikation:

Dipl. Lebensberaterin

Achtsamkeitslehrerin

Trainerin für Achtsames Selbstmitgefühl (Trained Teacher MSC)

Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (GFK Netzwerk Austria)

Supervisorin

Paket ab	375,00 Eur
abzügl. SVA	
Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
<hr/>	
Ihre Kosten ab	275,00 Eur

**Stressmanagement und Burnout - Prävention** 375,00 Eur

## Zielgruppe:

Menschen, die

- ... berufliche oder private Belastungen/Stress erleben.
- ... mit schwierigen und belastenden Gefühlen und den Herausforderungen des Alltags gelassener umgehen möchten.
- ... einen freundlicheren, liebevolleren Umgang mit sich selbst erlernen möchten.
- ... aktiv einen fürsorglichen, freundlichen und eigenverantwortlichen Umgang mit sich selbst weiterentwickeln möchten

Besonders hilfreich kann das Coaching auch für Menschen sein, die beruflich oder privat viel Empathie für andere Menschen aufbringen müssen zum Umgang mit „Empathie – bzw. Fürsorgemüdigkeit“.

## 5 Sitzungen á 50 Minuten

- 1. Sitzung: Gemeinsames Erforschen – Wo stehe ich? Was belastet mich? Was möchte ich verändern? Erste einfache Übungen zur Erleichterung des Alltags.
- 2.– 4. Sitzung: Persönliches Coaching mit individuell abgestimmten Übungen und Impulsen zum direkten Transfer in den Alltag.

- 5. Sitzung: Evaluation und weitere Unterstützung für den Transfer in den Alltag.

**Methoden:**

- Psychologische Beratung (Integrative Gestalt)
- Hypnosystemisch - lösungsorientiertes Coaching
- Achtsamkeitsübungen nach Jon Kabat-Zinn
- Übungen und Impulse aus dem Programm Achtsames Selbstmitgefühl

Für weitere Informationen über meine Arbeit lade ich Sie ein mich auf meiner Webseite zu besuchen.

Für konkrete Fragen stehe ich auch gerne persönlich zu Verfügung.

**Dipl. Lebens- und Sozialberaterin – Christine Minixhofer, MSc**

✉ [christine.minixhofer@dialogus.at](mailto:christine.minixhofer@dialogus.at)

Tel: 0699 88 46 75 44

8055 Seiersberg bei Graz

Mitterstraße 128/11

Web-Adresse: [www.dialogus.at](http://www.dialogus.at)