

### Prävention

Stressmanagement  
Burnout-Prophylaxe  
mental-load management

### Beratung

Entlastungsgespräche  
Perspektivenplanung  
Persönlichkeitsentwicklung  
Sinnfindung  
Entscheidungsfindung  
Trauerbegleitung  
Angehörigenbegleitung

### Coaching / Training

Achtsamkeitstraining  
Resilienz Stärkung  
Entspannungstraining  
Ressourcenaktivierung  
Motivationstraining  
u.v.m.

KEINE KASSENLEISTUNG

# Elke Kammerer

Dipl. Persönlichkeitscoach  
Dipl. Lebens- und Sozialberater  
*in Ausbildung unter Supervision*  
Moderations- Präsentationstrainerin  
Sicherheitsvertrauensperson  
betriebliche Gesundheitsförderin  
Gesundheitszirkelmoderatorin  
Trauer- und Sterbebegleiter  
Selfcare Coach  
Mentaltrainer

### Ort für mentales Wohlbefinden

**IHR Raum**

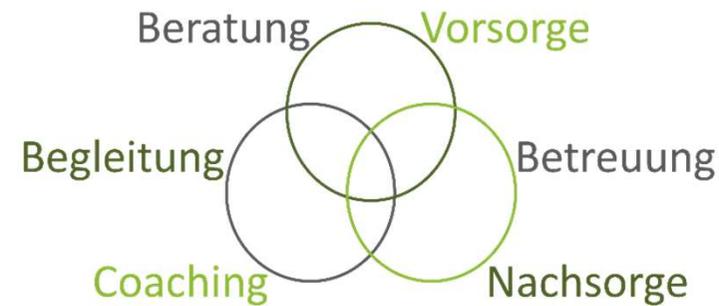
*wo Sie – Sie selbst sein können*

**IHR Raum**

*so lange – wie Sie ihn benötigen*

Vereinbaren Sie gerne Ihr kostenloses Erstgespräch  
Ihr Anliegen ist wichtig  
Lassen Sie uns einen passenden Termin für Sie finden

Regelmäßige Beiträge finden Sie auch auf:



# Elke Kammerer

Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung unter Supervision  
Coaching – Training – psychologische Beratung

### GESUNDHEIT IM ZENTRUM

2560 Berndorf  
J.-F.-Kennedy-Platz 5  
öffentlich und barrierefrei erreichbare Praxis

### Ort für mentales Wohlbefinden

office@elke-kammerer.at  
+43 676 93 04 570  
www.elke-kammerer.at

## *Sie finden bei mir:*

Zur **Gesundheitsförderung** und **Gesundheits-erhaltung**, finden Sie bei mir Coaching und Training, wie auch Lebens- und Sozialberatung *in Ausbildung unter Supervision*.

**Unterstützung**, psychologische **Beratung** und lösungsorientierte **Begleitung**, für Personen im Jugend- und Erwachsenenalter – bei verschiedenen Lebensereignissen und Prozessen.

Als wichtige Säule in der Gesundheitsvorsorge dienen wertschätzende Gespräche im **HIER** und **JETZT** zur Unterstützung und Beibehaltung der psychischen Gesundheit.

## *Ziel ist es:*

Sie mit Empathie und Wertschätzung sowohl bei privaten, wie auch beruflichen herausfordernden Lebensphasen wie z.B. **Krisen, Trauer, Einsamkeit, Stress, Entscheidungsschwierigkeiten** oder **Veränderung in der Lebensplanung**, mittels Hilfe zur Selbsthilfe zu begleiten.

Durch meine rechtliche Verpflichtung zur Verschwiegenheit finden Sie bei mir genau den geschützten **Raum** und **Rahmen** für Ihr Anliegen, genauso lange wie **SIE** ihn benötigen.

Dies gilt unter anderem für das gesprochene Wort, sämtliche Daten und den gesamten Inhalt der **Begleitung, Betreuung** und **Beratung**.

## *Sie sind bei mir richtig:*

Um mittels Selbstreflexion, Handlungsspielräume zu erweitern und selbständig Verhaltensalternativen zu erkennen.

Durch Methoden wie Burnout Prävention, Stressmanagement, Ressourcenaktivierung und verschiedene Trainings wie:

**Achtsamkeit – Entspannung – Motivation etc.**, stärken Sie Ihre Resilienz, noch bevor mögliche Krankheiten entstehen können.

Der Einsatz von kreativen Material-, wie auch Aktionsmedien, eröffnet detaillierte Sichtweisen und Blickwinkel und kann zur vertieften Darstellung herangezogen werden.

## *Wie Sie davon profitieren:*

Durch bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst, kann mittels eigenen Bewältigungsstrategien ein geeignetes Umfeld geschaffen werden, um wieder Balance in Ihr Leben zu bringen.

Verbinden Sie sich mit sich selbst und schenken Sie sich und ihrem Körper wieder die Aufmerksamkeit, die benötigt wird.

Stress – in welcher Form auch immer, kann zu körperlichen, wie auch psychischen Dysbalancen führen und krank machen.

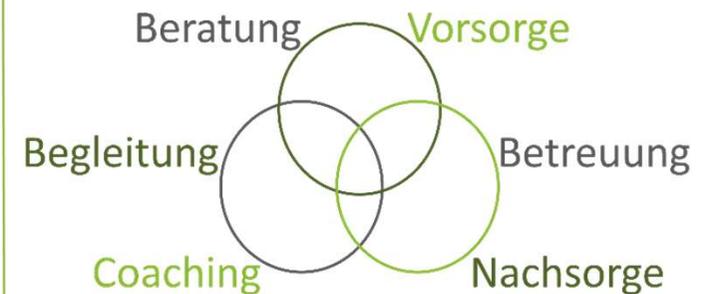
**Zu jeder Zeit stehen  
IHRE Bedürfnisse im Vordergrund**

- **ERSTGESPRÄCH:** á 10-15 Minuten telefonisch dient zum Kennenlernen und ist kostenlos
- **EINZELSETTING:** á 50 Minuten vor Ort, in der Praxis bar oder per Überweisung zu entrichten
- **SOZIALTARIFE:** á 50 Minuten auf Anfrage und Verfügbarkeit bar oder per Überweisung zu entrichten

**Termine nach Vereinbarung**  
*Abend- und Wochenendtermine ohne Aufpreis*

**Zeit ist kostbar.**

Daher ersuche ich Sie, vereinbarte Termine einzuhalten. Abgesagte Termine innerhalb von 24 Stunden sind kostenlos, andernfalls wird der Tarif verrechnet



### **Hinweis und Aufklärung:**

Es werden keine körperlichen oder psychischen Diagnosen gestellt. Daher handelt es sich um keine medizinische Therapie oder Heilbehandlung und stellt keinerlei Ersatz für ärztliche, therapeutische, psychologische oder psychotherapeutische Diagnosen, Behandlungen oder Untersuchungen dar. In diesen speziellen Fällen, verweise ich daher auch Rat suchende Personen weiter.