

**GESUNDHEITSVORSORGE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
GESUNDHEITSERHALTUNG**

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
betriebliche Gesundheitsförderin
Gesundheitszirkelmoderatorin
Sicherheitsvertrauensperson
Trauer- und Sterbebegleiter
EFT Practitioner
Selfcare Coach
Mentaltrainer

Ort für mentales Wohlbefinden

IHR Raum, wo Sie – Sie selbst sein können

IHR Raum, solange – wie Sie ihn benötigen

IHRE Bedürfnisse stehen im Vordergrund

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

-lich WILLKOMMEN

Ort für mentales Wohlbefinden

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

GESUNDHEIT IM ZENTRUM

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

Ihre Gelegenheit für:

Coaching, Training, wie auch Lebens- und Sozialberatung *in Ausbildung unter Supervision zur Gesundheitsförderung und Gesundheitserhaltung* für Personen im Jugend- und Erwachsenenalter.

Als wichtige Säule in der **Gesundheitsvorsorge** dienen wertschätzende Gespräche im **HIER** und **JETZT** zur Unterstützung und Beibehaltung der mentalen Gesundheit bei unterschiedlichen Lebensereignissen und Prozessen.

- Psychologische Beratung und lösungsorientierte Begleitung bei **Lebenskrisen, Trauer, Einsamkeit, Stress, Ängsten Belastungen, Verlusten, Blockaden, ...**
- Unterstützung bei Themen wie **Selbstbewusstsein, persönliche Entwicklung, Verhaltensmuster, innerer Unruhe, Glaubenssätze, work-life-balance, Burnout-Prophylaxe, Entscheidungsfindung, Veränderungen in der Lebensplanung, ...**
- Förderung von **Resilienz, Ressourcenfindung** und **Motivationssteigerung** für mehr Lebenszufriedenheit und Balance

Ziel ist:

Sie mit **Empathie** und **Wertschätzung** sowohl bei privaten wie auch beruflichen **Herausforderungen** mittels Hilfe zur Selbsthilfe zu begleiten.

Die richtige Wahl, wenn:

- Sie mittels **Selbstreflexion** Ihre Handlungsspielräume erweitern und selbständig Verhaltensalternativen erkennen möchten.
- Sie Ihre **Resilienz stärken** möchten, noch bevor mögliche Krankheiten entstehen können.

Durch den Einsatz von verschiedenen Methoden und Materialien, können sich **neue Perspektiven** und detaillierte **Blickwinkel** eröffnen, die eine vertiefte Auseinandersetzung und Darstellung **Ihrer Themen** ermöglichen.

Ihre Vorteile:

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.

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**.

- **ERSTGESPRÄCH:** á 15-20 Minuten telefonisch oder in der Praxis dient zum Kennenlernen und ist kostenlos
- **EINZELSETTING:** á 50 Minuten in der Praxis bar oder per Überweisung
- **SOZIALTARIFE:** á 50 Minuten auf Anfrage und Verfügbar bar oder per Überweisung

Termine nach Vereinbarung

Abend- und Samstagstermine 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.

AUSTAUSCH - GEMEINSCHAFTSGRUPPE:

Termine zu verschiedensten Themen per Aushang / Facebook / WhatsApp

**GEMEINSAM reden – GEMEINSAM wachsen
GEMEINSAM und NICHT allein!**

Ein Ort der Verbundenheit und des Wachstums

ENTDECKEN SIE DIE KRAFT DER GRUPPE

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.