Beraterprofil

Yvonne Dathe

M.Sc. Psychologie • Dipl. Betriebswirtin

Eines ist sicher: Die Veränderung

„In dem Moment, in dem die Raupe dachte, die Welt geht unter, wurde sie zum Schmetterling." (Laotse)

Jegliche Veränderung birgt Ängste und Widerstand in sich. Mit organisatorischen Veränderungen sind auch individuelle Entwicklungsprozesse notwendig und bieten allen beteiligten die Möglichkeit voran zu kommen. Ich begleite dich als kompetenter Partner für Prävention und Entwicklung. Das oberste Ziel heißt für mich: Mit Lebensfreude Grenzen überfliegen, d.h. Wohlbefinden und ein gesundes und erfolgreiches Leben!

1

BEDARFSANALYSE

Bedürfnisse und Ressourcen werden erfasst und analysiert

2

ZIELDEFINITION

Gemeinsame Entwicklung eines Soll-Zustandes

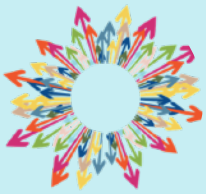
3

MAßNAHMEN & EVALUATION

Umsetzung und Überprüfung der Maßnahmen

Ausbildungen

- Dipl. Betriebswirtin
- M. Sc. Psychologie
- Stressmanagerin
- Kommunikations-trainerin
- Personalcoach
- Mentaltrainerin
- Akzeptanz & Commitment Beraterin



Kontakt:

+ 49 160 91469082

yvonne@winmental.de

www.winmental.de

win mental

Herausforderungen des Lebens.

„Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.“ (Henry Ford)

In der heutigen Zeit stehen wir vor vielfältigen Herausforderungen. Wer mit dem gestiegenen Tempo und dem Wettbewerb nicht mithält, droht unter die Räder zu kommen. In Deutschland liegt die Prävalenzrate für Burnout bei rund 4%.

Beinahe in jeder Berufsgruppe, aber auch bei Personen, die nicht am Arbeitsmarkt teilnehmen findet sich inzwischen Burnout. Allgemein gehen viele davon aus, dass Stress der Auslöser für Burnout ist. Doch gibt es Menschen die sehr gut mit Stress klar kommen und andere nicht. Mein Anliegen ist es, dir dabei zu helfen, in Balance zu bleiben zwischen Belastung / Herausforderung und den eigenen Ressourcen. So gelingt dir deine Gesundheit zu erhalten und positiv die Veränderungen des Lebens und deine Umgebung zu gestalten.

Multimodaler Ansatz

Dabei gilt es nicht nur einen Bereich zu bearbeiten. Unser Leben ist komplex und in vielfältiger Weise ineinander verzahnt. Deshalb ist mein Ansatz multimodal (ganzheitlich). Es geht um

- Gesundheit & Achtsamkeit,
- Kognition (Denkweisen),
- die Aktivierung von Ressourcen,
- Entspannungsmethoden,
- Entscheidungsfindung
- Selbstbewusste Kommunikation,
- Grenzen setzen,
- aber auch um positive Emotionen und Genuss!

Beratungsschwerpunkte:

- ✓ Stress- und Burnout-Prävention (ZPP zertifiziert)
- ✓ Gesunde Unternehmensführung
- ✓ Psychische Gefährdungsbeurteilung (§5 Arbeitsschutzgesetz)
- ✓ Betriebliches Gesundheitsmanagement
- ✓ Mentales Training
- ✓ Ein werteorientiertes, erfülltes Leben