



MENTAL HEALTH COACHING BUSINESS

SOLOSELBSTÄNDIGKEIT & NEW WORK

Selbstwirksam und kreativ den Arbeitsalltag gestalten

JULIANA DEY - DIPLOMKAUFFRAU, SYSTEMISCHE
GESUNDHEITSCOACH, NEW WORK TRAINERIN, SUPERVISION

W E L C O M E

Selbstfürsorge in der Selbstständigkeit - damit du belastbar und kreativ bleibst!

Gerade die Soloselbstständigkeit birgt **viele Herausforderungen**, die neben einer guten Selbstorganisation, kreativen und erholsamen Spielraum schaffen soll. Im heutigen **Wissens- und Informationszeitalter**, ist es notwendig die **eigenen Grenzen, kreativen Ressourcen und Kraftquellen** zu kennen. Kreative Lösungen zu finden, um mit der **Schnellebigkeit der Arbeitswelt** und unvorhersehbaren Wirtschaftswelt Schritt halten zu können, ist die neue Kompetenz auf die es ankommen wird. Um das leisten zu können, wird es wichtiger, auf sich selbst zu achten und Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, denn sie knüpft direkt an die Belastbarkeit im Alltag, beruflich wie auch persönlich. Nur mit klarem Kopf und starkem Körper können dort kreative Lösungen entstehen, wo sie notwendig sind.

Und noch viel wichtiger: Spaß bei dem zu behalten, was du machst. Wenn der Alltag als Selbständige unerträglich wird, hast du verloren.

Nur weil die Welt meint, sich immer schneller drehen zu müssen und unberechenbar zu sein, heißt es nicht, dass wir das auch machen müssen. **Mit Selbstwirksamkeit und smarten Entscheidungen zu mehr inneren und äußeren Sicherheit.**

Gemeinsam setzen wir einen individuellen Fokus, um gezielt Strategien für deine persönlichen und beruflichen Ziele zu entwickeln

In diesem ganzheitlichen Coaching-Programm für Soloselbstständige werden **zentrale Aspekte** wie die Prüfung des **Status Quo, New Work-Prinzipien, Selbstführung, persönliche Kompetenzen, Stressbewältigung**, sowie **Gesundheitsförderung** behandelt. Themen reichen von der Identitätsklärung über die Integration von **Bewegung** und **Hobbys** bis zur erfolgreichen Balance von **Familie und Beruf**. Eine umfassende Begleitung mit praktischen Anwendungen und individueller Unterstützung schafft Raum für persönliche Entwicklung und beruflichen Erfolg.

Das Programm ist strukturiert in **zwei Stundeneinheiten à 45 Minuten**, ergänzt durch zusätzliche 4-6 Stundeneinheiten für den individuellen Spielraum für dich. Durch diese Aufteilung ist es möglich, eine gemeinsame Eincheck-Zeit zu nutzen und eine tiefergehende Einbindung in die Thematik zu ermöglichen.

Die **Dauer des Angebots** erstreckt sich insgesamt **von 20 bis 39 Stunden**, abhängig von deinen individuellen Bedürfnissen und Schwerpunkten. Die **Umsetzungsdauer variiert je nach Themenschwerpunkt**, einige Themen lassen sich schneller umsetzen, während andere mehr Zeit erfordern.

Die Begleitung erfolgt auf interaktive Weise, was bedeutet, dass zu jedem Thema ein theoretischer Bezug hergestellt wird, um das Thema umfassend zu integrieren.

Der **Stundeneinheitenlohn** für diese professionelle Begleitung beträgt **95€netto**. Jede Begleitung erfordert eine individuelle Vor- und Nachbereitung, wodurch nicht nur die reine Zeit der Zusammenarbeit, sondern auch zusätzliche Zeit für eine ganzheitliche Betreuung abgedeckt wird.

Damit ergibt sich ein **Kursangebot ab 1.950€netto**.

Je nachdem, wie intensiv der/die Klientin an den Themen arbeiten möchte, finden **1-2 Treffen pro Woche** statt. So ist die Begleitung zwischen 10 und 18 Wochen umsetzbar.



INTERESSE GEWECKT?



Wenn du mehr zu den Schwerpunkten erfahren möchtest, freue ich mich auf deine Rückmeldung.

BUCHE DEIN KENNENLERNGESPRÄCH

E-MAIL: JULIANA@HOOPINGNESS.DE
TEL: 015738229382