JANNA PRÜSSNER
Systemisches Coaching

Gemeinsam finden wir Antworten auf deine Fragen.

Coaching ist eine sehr persönliche Form der Unterstützung, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen, die sich langfristig gut anfühlen und zum eigenen Lebensentwurf passen.

Der eine hat den Wunsch Erlebtes zu reflektieren oder unklare Gefühle zu sortieren, die andere möchte ihr Familienleben besser strukturieren oder sehnt sich nach beruflicher Veränderung. Egal wer mit welchem Thema in mein Coaching kommt, sie alle vereint, dass sie Lösungen für ihre Probleme suchen. Um hier bestmöglich begleiten zu können, nutze ich ausgewählte systemische Methoden, gebe Feedback und berate, wenn Rat gewünscht ist.

COACHING-BEREICHE

Was bewegt dich?

Jeder Mensch stößt im Laufe seines Lebens auf Herausforderungen und Hindernisse, die er gerne selbstbestimmt und den eigenen Wünschen entsprechend lösen möchte.

Im geschützten Rahmen eines Coachings wird es dir möglich sein, deine Themen neu zu sortieren, deine Ziele zu definieren und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Kind & Karriere

Fühlst du dich hin- und hergerissen zwischen Kind, Job und deinen eigenen Bedürfnissen? Steckst du gedanklich fest, kannst dich nicht entscheiden, was der richtige Weg für dich und deine Familie ist? Gemeinsam finden wir Lösungen, um diese Lebensbereiche gut miteinander in Einklang zu bringen.

Konfliktbewältigung

Gerätst du immer wieder in Konfliktsituationen, obwohl du gar nicht der Typ dafür bist? Im engen Miteinander unserer Gesellschaft kommt es bei vielen Menschen häufig zu Reibungen und Auseinandersetzungen im beruflichen oder privaten Kontext. Im Rahmen eines Systemischen Coachings findest du heraus, warum solche Situationen entstehen und wie du sie für dich gut lösen kannst.

Frust im Job

Zählst du die Stunden bis zum Wochenende? Wirst du am Sonntag unruhig, weil bald Montag ist? Als Expertin für berufliche Neuorientierung helfe ich dir dabei, dein Unwohlsein im Job aufzulösen und Schritt für Schritt eine konkrete Vision für deine berufliche Zukunft zu entwickeln. Eine Vision, die sich nicht nur gut anfühlt, sondern auch umsetzbar ist.

Business gründen

Willst du berufliche neu durchstarten, dir den Traum eines eigenen Business erfüllen? Ich unterstütze dich dabei, deine Gründungsidee zu definieren, dein Unternehmen am Markt richtig zu positionieren und deine Fähigkeiten als Unternehmer:in auszubauen.

Unternehmen im Wandel

Die meisten Mitarbeiter:innen in Unternehmen müssen sich in Zeiten der digitalen Transformation und sich schnell wandelnder Märkte sehr vielen Herausforderungen gleichzeitig stellen. Ich begleite Fach- und Führungskräfte dabei, ihre berufliche Rolle und ihre Aufgaben im Unternehmen klar zu definieren, sodass sie ihren Arbeitsalltag zufrieden und gesund managen können.

So geht's!

- Kostenloses Kennenlerngespräch per Telefon oder Video
- Potenzial- und Blockadenanalyse
- Anwendung von lösungsorientierten systemischen Methoden
- Ableitung von Handlungsschritten und Hausaufgaben
- Wiederkehrende Feedbackschleifen
- Abschlussgespräch

Über mich!

Mein Leben besteht aus Gegensätzen. Ich liebe die Berge, aber lebe in Hamburg. Menschen sind meine Inspirationsquelle, Stille der beste Weg zu mir selbst. Geld verdiene ich im Konzern, Coaching ist meine Berufung. Klingt komisch, fühlt sich aber genau richtig an.

Auch mein beruflicher Weg ist geprägt von sehr unterschiedlichen und doch ineinandergreifenden Themenfeldern. Als Kommunikationsexpertin und Stiftungsmanagerin bin ich seit mehr als 20 Jahren in unterschiedlichen Unternehmen und Branchen tätig. Mal angestellt, mal selbstständig, mal alles zur gleichen Zeit.

Im Jahr 2018 habe ich mich zum Systemischen Coach ausbilden lassen. Mein Tätigkeitsschwerpunkt liegt seitdem insbesondere auf der Unterstützung von Menschen in beruflichen und privaten Veränderungssituationen.
Als berufstätige Mutter und Gründerin komme ich aus der Praxis und baue diese Erfahrungen in meine Coaching-Ansätze mit ein.

JANNA PRÜSSNER
Systemisches Coaching

Lamp'lweg 4 | 22767 Hamburg
0178/4935491
info@jannapruessner.de
www.jannapruessner.de

... jetzt loslegen!