



11

*Menschen in Entwicklung*

Eva Knoche Coaching



*Um wieder klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.*

**Mitarbeiterberatung**

(Online und Telefon)

## *In herausfordernden Zeiten...*

...die Ruhe bewahren, ist nicht immer einfach. Probleme benötigen oft einen Wechsel der Blickrichtung. Damit Sie die Möglichkeit haben, mit einer neutralen professionellen Person zu sprechen, um neue Perspektiven und Handlungsstrategien zu entwickeln, biete ich Ihnen schnelle, unkomplizierte und professionelle Mitarbeiter- und Führungskräfteberatung am Telefon und Online an.

**Die Beratung können Sie absolut vertraulich und anonym nutzen, um sich selbständig und frühzeitig zu entlasten und ihre Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu stärken.**

## *Mein Angebot*

**... Sie bekommen den Kopf nicht mehr frei?**

**... Sie finden keine Ruhe, können schlecht abschalten?**

**... Sie können nachts schlecht schlafen?**

**... oder Sie wollen sich einfach mal aussprechen?**

Im Gespräch begleite ich Sie zu privaten und beruflichen Anliegen auf Deutsch oder Französisch. Gemeinsam entwickeln wir individuell passende Lösungsansätze für Sie. Mit praktischen Übungen aus Resilienz, Achtsamkeit und Stressbewältigung erhalten Sie Handwerkszeug, um im Alltag gelassener und zufriedener zu werden und mit belastenden Situationen umgehen zu können.

## Der Ablauf *(vertraulich und anonym)*

### 1. Direkte Kontaktaufnahme:

Telefonisch: +49 (0)171-72 82 497 (ggf. auf Mailbox sprechen) oder  
Email: [info@evaknoche.de](mailto:info@evaknoche.de)

### 2. Terminvergabe für ein Gespräch zu flexiblen Zeiten, auch in den Abendstunden möglich

### 3. Beratung telefonisch oder online (Dauer: 45 Minuten)

Oft trägt bereits ein Gespräch zur Lösung bei, manchmal bedarf es auch mehrerer Termine. Die Kosten für die Beratung trägt Ihr Arbeitgeber.

## Zur Person



Eva Knoche bietet als systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin Coaching, Mitarbeiterberatung und Seminare in Unternehmen, Universitäten und für Privatpersonen an.

*Ich freue mich, von Ihnen zu hören...*