

comea



# (Un)Lust auf Veränderung?

Mit Coaching Veränderung lieben lernen.

# (Un)Lust auf Veränderung?

Stellen Sie geänderte Führungsanforderungen vor Herausforderungen? Stolpern Sie immer wieder über die gleichen Probleme? Wünschen Sie sich eine Veränderung in ihrem (Berufs-)Leben?

Es gibt viele verschiedene Startpunkte für ein Coaching, zum Beispiel:

- › **Weiterentwicklung als Führungskraft**
- › **Konflikte mit Peers und/oder Mitarbeitenden**
- › **Krisen im Beruf und/oder Privatleben**
- › **Alles erreicht, aber trotzdem fehlt etwas im Leben**

Derartige spezifische Themen öffnen oft die Tür zu tiefer liegenden Themen, die Sie schon lange begleiten.

Möchten Sie endlich den Stein ins Rollen bringen?

# Ich begleite Sie als Coach.

Ich biete einen sicheren Raum für alle Ihre Anliegen und helfe Ihnen das zu entdecken, worum es bei Ihrer Herausforderung wirklich geht.

Durch vertrauensvolle Akzeptanz, treffsichere Fragen und meine persönliche Resonanz unterstütze ich Sie dabei, Raum für neues Denken, Fühlen und Handeln zu entwickeln.

Als empathisches, zugewandtes Gegenüber bleibe ich klar und unerschrocken an Ihrer Seite, auch wenn es schwierig wird. Auf diese Weise unterstütze ich Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr innerer Freiheit und einem erfüllteren (Berufs-)Leben.

Weitere Infos auf der Rückseite



# Der Coaching Prozess:

## Ablauf

**Schritt 1:** Kostenloses Erstgespräch (ca. 30-45 Min.)

**Schritt 2:** Gemeinsame Klärung Ihres Coaching Anliegens (in den ersten 1-2 Sessions)

**Schritt 3:** Regelmäßige Coaching Sessions (ca. alle 2-6 Wochen) inklusive gemeinsamer Ziel- und Fortschrittsüberprüfung

**Schritt 4:** Flexibles Pausieren oder Beenden des Coachings an einem für Sie passenden Punkt

## Ort

Die Coaching Sessions finden in meinem modernen, einladenden Coaching Raum in Frankfurt-Eschersheim statt. Der Raum ist verkehrsgünstig 2 Min. von der U-Bahn Station entfernt, Parkplätze finden sich in der unmittelbaren Umgebung.



## Zentrale Fragen zum Start:

Sie wollen einen Eindruck gewinnen, mit welchen Fragen wir gemeinsam starten?

1. Wie lautet Ihr aktuelles Anliegen für das Coaching? Beschreiben Sie eine konkrete Situation, in der Ihr Anliegen deutlich wird.
2. Warum wollen Sie etwas daran ändern? Was hindert Sie aktuell an dieser Veränderung?
3. Welchen „Soll-Zustand“ formulieren Sie? Woran erkennen Sie, dass das Coaching erfolgreich für Sie war?

Wenn Sie jetzt direkt ins Grübeln gekommen sind, keine Sorge: gemeinsam lassen sich ganz neue und andere Antworten finden.

Wer steckt hinter „comea“?

# Janina Weingarth



Traumberuf und lange überfällige Jobwechsel, Heimat und diverse Umzüge, Wissenschaft und Intuition, Beziehungen und Trennungen, Führungskraft und Teammitglied, persönliche Schicksalsschläge und pure Lebensfreude.

Durch unzählige Erfahrungen habe ich selbst erlebt, wie befreiend und erfüllend es sich anfühlt, wenn man sich den eigenen Themen stellt, Krisen überwindet und sich an zentralen Stellen weiterentwickelt.

Der Kontakt mit mir zeichnet sich aus durch aufrichtige Wertschätzung, Lebendigkeit und eine klare Präsenz. Und immer mit dabei ist die Freude am gemeinsamen Wachstum.



- › Jahrgang 1984, verheiratet
- › Diplom-Kauffrau
- › Ehemalige Unternehmensberaterin
- › Integraler Business Coach (ICF und DBVC e.V. akkreditierte Ausbildung)
- › Teilnahme an zahlreichen vertiefenden Weiterbildungen (z.B. 2,5 Jahre Metatheorie der Veränderung am Hephaistos Coaching Zentrum)
- › Jahrelange Yoga Erfahrung

Kompetenz auch im Team- und Organisationskontext:

- › TeamworksPlus® Teamgestalterin
- › agile Organisationsbegleiterin (nach Oesterreich / Schröder)
- › Konfliktmoderation und vieles mehr

Mit Coaching die persönliche Entwicklung gestalten.

# Lust auf ein persönliches Kennenlernen?



**comea**

**Janina Weingarth**

[www.comea.works](http://www.comea.works)

[janina@comea.works](mailto:janina@comea.works)

0178/8899247

Frankfurt-Eschersheim

**#gernperDu**