

HELENA v FEURY

COACHING

Die wichtigste
Verbindung
zum Erfolg
bist immer –
Du selbst.



Schritt 1: Bewusstheit

BEDÜRFNIS & VERHALTEN VERSTEHEN

Mit mir lernst Du Deine Gedanken, Gefühle und Dein Verhalten zu verstehen. Ich unterstütze Dich bewusst Deine Wahrnehmung, Vorstellungskraft und Intuition zu nutzen, Deine innere Intelligenz zu stärken. Denn Wahrnehmung bringt Klarheit und diese bringt Fokus.

Schritt 2: Intention

ZIELE DEFINIEREN

Im Coaching schauen wir uns Deine IST - Situation an und erarbeiten gemeinsam Deine ZIEL - Situation. Wir finden heraus, was Dir wirklich wichtig ist und was Du loslassen kannst. So kannst Du Dich auf das Wesentliche konzentrieren, Deine Energie bündeln und Deine wahren Bedürfnisse verwirklichen.

Schritt 3: Transformation

MENTAL TRANSFORMIEREN

Gemeinsam erkennen wir Deine Trigger, Blockaden und Prägungen und werden alte Konditionierungen aufbrechen. Durch neuronale Neu-Verknüpfungen programmieren wir Deine Denk- und Verhaltensweisen um, sodass Du Deine definierten Ziele für Dich erfolgreich umsetzen kannst.

Schritt 4: Umsetzung

GELERNTES SELBST UMSETZEN

Mit wirkungsvollen Coaching-Tools wie Mental-Training, Anker, Umsetzungsstrategien, Entscheidungstraining und Deinem persönlichen Ressourcen-Pool managed Du Deinen Alltag. So kannst Du auch in fordernden Situationen lösungsorientiert und in Balance agieren.

Dein Weg mit
mir zu

KLARHEIT
& FOKUS

WENIGER
STRESS
& DRUCK

LEBEN IN
BALANCE

SELBSTVERTRAUEN
& UNABHÄNGIGKEIT

in 4 Schritten





“WERDE
HELLHÖRIG
FÜR DEINE
INNERE
STIMME.”

Helena v. Feury

Du bist stets verbunden, ständig im Austausch mit anderen. Dabei kommt nicht selten die Verbindung zu Dir selbst zu kurz. Das möchtest Du ändern?

Mit mir als Personal & Business NLP Master Coach lernst Du:

- Dich selbst & Deine Gewohnheiten zu verstehen und positiv zu verändern
- Entscheidungen zu treffen, Deine Energie zu bündeln und Deine Ziele umzusetzen
- In Stress- & Konfliktsituationen souverän und in Balance zu agieren

HELENA v FEURY

COACHING

So unterstütze ich Dich auf Deinem Weg zu Klarheit, Deiner persönlichen Selbstverwirklichung und eigenen Potentialentfaltung.

MEINE COACHING METHODEN:

RESSOURCENARBEIT

u.a. Zürcher Ressourcen Modell & Positive Psychologie zum Aufbau von Selbstmngt.-Kompetenzen

MENTAL-TRAINING

Ziele erreichen
& Stress-Bewältigungsstrategien erlernen

ANKERN & POSITIONSWECHSEL

Positives inneres Zustandsmngt
& Perspektivenwechsel in Konfliktsituationen

ZIELE & MOTIVATIONSARBEIT

Stärken von Entscheidungskompetenzen

TEILARBEIT

Trigger erkennen, Blockaden lösen,
neues Verhalten lernen

SOZIALES PANORAMA

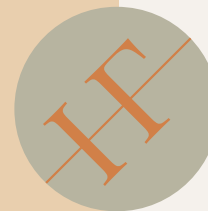
Zwischenmenschliche Beziehungen verändern
durch innere Aufstellungsarbeit

LÖSUNGSFOKUSSIERTER KURZZEITTHERAPIE

Denken & Wahrnehmen erweitern

ZUSÄTZLICH & OPTIONAL

Integration von Ätherischen Ölen



DAS SAGEN MEINE KLIENTEN:

THEMA: BERUFLICHE WEITER- ENTWICKLUNG & FESTIGUNG

“Durch das Coaching mit Helena ist es mir gelungen, hinter das Motiv und den Wert meines beruflichen Wunsches zu schauen und an meiner Haltung zu arbeiten, meine inneren kritischen Stimmen zu akzeptieren, sie anzuhören aber mich von ihnen nicht ausbremsen zu lassen. Begeistert hat mich ihr absoluter Fokus, ihr breites Fachwissen und Feingefühl!”

Hannes, Dozent & Unternehmensberater

THEMA: ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

“Helena hat mich mit ihrer sehr klaren und zielführenden Art zu coachen begeistert. Durch ihre tiefgreifenden Erfahrungen in der freien Wirtschaft konnte sie Drucksituationen im Job und im Privatleben sehr gut nachvollziehen und mir effektive Techniken zur Problemlösung an die Hand geben.”

Alexis, Start-up Gründer

THEMA: SELBSTZWEIFEL

“Helena hat eine sehr angenehme ruhige und menschliche Art auf meine Gedanken einzugehen. Sie schafft es, dass ich mich komplett öffne und an Dinge im tiefsten Inneren herankomme. In jedem ‚Themensalat‘ findet sie einen Weg das Wesentliche zu erfassen und mit mir zu bearbeiten. Ihre Methoden wirken schnell und lassen sich auch alleine anwenden!”

Catharina, PR- & Social Media Managerin