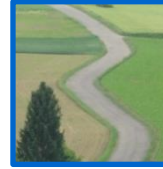


Kontakt

Praxis für Persönlichkeits- und Führungsentwicklung
Wydenstrasse 22 • CH-5734 Reinach
Phone: 0041 (0)79 729 11 66
www.solutionSteps.ch • info@solutionSteps.ch



Coaching



Krisenintervention



Achtsamkeitstraining

Adrian Hürzeler



Berufliche Etappen

Autor
Schulbegleiter in Konfliktsituationen
Sozialtherapeutischer Begleiter
Ausbildungsleiter
Team- und Projektleiter
Coach, Achtsamkeitstrainer
Eigene Coaching-Praxis seit 2004

«Lieber einen kleinen Schritt
mit einer alten Sicherheit,
als einen grossen Schritt
in eine neue Unsicherheit.»

Ausbildungen, Weiterbildungen, Erfahrungen

Coaching für Einzelpersonen und Teams
Ausbilder für Erwachsene
Hypno-Systemische Therapie
Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
Kommunikationspsychologie
Palliative-Care

Methoden

Kurzzeit- und Langzeitbegleitung, Meditation, Hypnose
Systemisch, lösungs-, ressourcenfokussiert

Angebote

für den privaten und beruflichen Bereich

Erwachsene • Jugendliche • Paare
Führungskräfte • Teams

Coaching:	Funktionierendes fokussieren
Krisen:	Akute Situationen bewältigen
Achtsamkeit:	Beziehungen fördern
Entscheidungen:	Wichtiges bestimmen
Entwicklung:	Persönlichkeit festigen
Kommunikation:	Sicherheit erlangen
Mentaltraining:	Stärken fördern
Alle Angebote:	In- und Outdoor Telefon-Coaching Gespräche vor Ort

Workshops, Seminare, Referate

Kommunikation
Beziehungspflege
Konfliktbewältigung
Achtsamkeit im Alltag
7 Kernelemente der Achtsamkeit[©]
Permanente Deeskalation[©]
Live-Balance
Intervision, Supervision, Gesprächsgruppe

Sie erleben

Wahlfreiheit, Selbstbestimmung, Wertschätzung,
Einfühlungsvermögen, Respekt, Diskretion

Zusammenarbeit

Als **Coach** stelle ich viele nützliche Fragen, höre Ihnen aktiv zu, helfe Klarheit zu schaffen, unterstütze Sie, werte nicht und erteile keine Ratschläge. Ich begleite Sie auf Ihrem Weg, indem ich Sie in Ihren Kompetenzen und Ressourcen wahrnehme und stärke. Die Themenwahl überlasse ich Ihnen sowie das Reden und das Schweigen, die Freiheit zur Selbstbestimmung und auch, ob Sie eine weitere Zusammenarbeit in Anspruch nehmen möchten.

Als **Klientin, Klient** finden Sie stimmige und massgeschneiderte Antworten und Lösungen für Ihre Situationen und Probleme. Sie werden beispielsweise Ihre Chancen erkennen, Ihre Verhaltensmuster ändern, Ihre Ängste abbauen, Ihr Selbstvertrauen festigen, Ihre Beziehungen beleben, Ihre Ziele realisieren.

Nach jeder Zusammenarbeit werden Sie in der Lage sein, Alltagsfähiges und direkt Umsetzbares mit nach Hause zu nehmen.

Achtsamkeit

Bewusstsein und Sicherheit erlangen
für die jeweiligen, echten Bedürfnisse.

Fürs eigene Fühlen – Denken – Handeln
Verantwortung wahrnehmen.

Eine ganzheitliche Zufriedenheit zum Ziel.



Adrian Hürzeler

Ihr Coach & Achtsamkeitstrainer
achtsam • wohlwollend • ermutigend