die Welt mit anderen Augen sehen

In den Coachings und Stresspräventionskursen, lege ich den Fokus auf Chancen und Möglichkeiten. Manchmal hilft schon eine veränderte Perspektive, um Impulse für schwierige Situationen zu erhalten.

Wenn Sie der Meinung sind, ein unverstellter Blick auf konkrete Konfliktphasen, Stresssituationen oder zur Resilienzstärkung, tut Ihnen gut, dann freue ich mich darauf, Sie kennen zu lernen.

0176-43 63 16 15 ilka.stuchlik@priges.de www.priges.de

PRiGES

PRiGES - persönliche Gesundheitsförderung

TEAM

Teamkommunikation als Grundlage

STRESS & RESILIENZ

erkennen, meistern, stärken

KONFLIKTE UND MEDIATION

Miteinander reden statt übereinander

Angebote für Resilienz- und Konfliktcoachings

EINZELCOACHING

ab 85,00 €

- Termin nach Absprache
- In-House gern möglich

COACHINGPAKET

240,00 €

- 3 Coachings
- individuelle Beratung, optional auch in Mini-Gruppen
- Termine nach persönlicher Absprache

PRÄVENTIONSKURS "MIND-BODY-BALANCE"

100,00€ p.P.

- 4-8 Teilnehmer:innen
- Sressprävention als ganzheitlicher Ansatz
- Übungen und Gespräche
- Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich

FÜR WEITERE INFORMATIONEN KONTAKTIEREN SIE MICH GERN:

0176-43 63 16 15 ilka.stuchlik@priges.de www.priges.de

"In stürmischen Zeiten, tut es gut, wenn man einen Ruhepol in sich selbst findet"

ILKA STUCHLIK

Erfahrungen und Referenzen

Mein Name ist Ilka Stuchlik. Seit 2003 arbeite ich mit nationalen Experten aus unterschiedlichsten Branchen zusammen. Mit dem nötigen Fachwissen und Einfühlungsvermögen, stelle ich gern meine Erfahrungen für die Themen Kommunikation, Konfliktbearbeitung und Stressprävention zur Verfügung.
Erwarten Sie von mir, alles außer Belehrungen.

+ 15
Jahre Erfahrung

+ zufriedene Kunden aus Wirtschaft, Verwaltung und Gesundheitswesen