

DEIN ZIEL

Sicher und entspannt
zum Ausbildungsabschluss



strukturiert

stressfrei

angstfrei

selbstbewusst

motiviert



Hallo Auszubildende/r!

Jeder, der einmal eine Ausbildung gemacht hat, weiß, dass der Weg zum erfolgreichen Abschluss mit echten Herausforderungen verbunden ist. Manchmal tauchen Schwierigkeiten auf, wo man sie am wenigsten vermutet. Manchmal ist der Stresspegel sehr hoch. Manchmal steht man sich mit alten Gewohnheiten und Ängsten selbst im Weg. Manchmal fällt es schwer, am Ball zu bleiben ...

Du möchtest ...

- ... Prüfungsangst überwinden?
- ... selbstbewusster werden?
- ... erfolgreich kommunizieren?
- ... lernen, dich zu entspannen?
- ... dem Stress ein Schnippchen schlagen?
- ... dich besser organisieren?
- ... strukturierter arbeiten?
- ... den Ursachen für Blockierungen auf den Grund gehen?
- ... mit dem Rauchen aufhören?
- ... alte Verhaltensweisen ablegen?
- ... dich selbst neu motivieren?

Zeig der Welt, was in dir steckt! Nutze deine Potenziale!

Mit Hypnose und individuellem Coaching unterstütze ich dich dabei, innere Hindernisse aufzuspüren und unentdeckte Ressourcen zu bergen. Für mehr Selbstvertrauen, kompetentes Auftreten und emotionale Gelassenheit.

So kannst du dein Ausbildungsziel sicher und entspannt erreichen!

Die Kosten je Sitzung (60 bis 90 Minuten) betragen 60 € / Std. (halbstündliche Abrechnung). – Sprich doch mal mit deiner Chefin/deinem Chef über die Finanzierung.



Sarina Dierkes



Prüfungsangst überwinden

Hypnose eignet sich hervorragend zur Unterstützung, wenn du Ängste überwinden möchtest. Für viele Auszubildende steht dabei die Angst vor der Prüfungssituation im Vordergrund. Jedoch auch allgemeine Sprechangst, Angst in besonderen Situationen, Angst vor Tieren oder Dingen, Angst vorm Fliegen oder Panik aus heiterem Himmel können dich am Erreichen deiner Ziele behindern.

Ganz gleich, ob es sich hierbei um ein erlerntes Verhalten, eine nicht verarbeitete traumatische Erfahrung oder einen ungelösten Konflikt handelt.

Die vielfach erprobten und bewährten hypnotherapeutischen Verfahren sind bei vielen Menschen sehr rasch wirksam.

Hypnose – So geht`s:

Seriöse Hypnose arbeitet ganzheitlich lösungs- und zielorientiert und respektiert zu jeder Zeit deine Autonomie und Selbstkompetenz. Eine tiefe, professionell begleitete Trance ermöglicht dir, zugleich sehr entspannt und geistig fokussiert auf deine individuellen Themen einzugehen.

Dabei wird dein eigener Wille zu keiner Zeit beeinträchtigt! Vielmehr ist genau das Gegenteil der Fall: Dein eigenes Unterbewusstsein kann dir während einer Hypnosesitzung alle Informationen zur Verfügung stellen, die du benötigst, um deine Ängste zu überwinden. Im Fokus der Aufmerksamkeit stehen deine Fähigkeiten und Potenziale.



Stress lass nach

Menschen haben unterschiedlich empfindliche Nervenköstüme. Diese werden im Laufe eines Lebens aus verschiedensten Erfahrungen gewebt. Daher ist es sehr individuell, wie Einzelne auf Stress reagieren und stressige Situationen bewältigen können. Doch mit Hypnose und gezielten Entspannungsverfahren kannst du deine persönliche Widerstandskraft gegen Stress deutlich stärken. Dies ermöglicht dir, in Zukunft gelassener auf Unvorhergesehenes zu reagieren, in chaotischen Situationen einen kühlen Kopf zu behalten und auch in schwierigen Gesprächssituationen angstfrei zu kommunizieren.

Selbstbewusst und sicher auftreten

Ob im Umgang mit anderen Auszubildenden, mit Vorgesetzten oder im Kundengespräch: Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und -vertrauen beeinflussen deine Lebensqualität erheblich. Ohne ein gesundes Vertrauen in deine menschlichen Qualitäten und deine Fähigkeiten fällt es oft schwer, auf entspannte Art mit anderen Menschen zu kommunizieren. Dann bleibt vieles von dem, was du der Welt schenken könntest, aus Angst, Schüchternheit oder Selbstzweifeln auf der Strecke.

Hypnose kann dich mit Metaphern und Bildern dabei unterstützen, die Schatzkammern deines einzigartigen Potenzials (wieder) zu öffnen. Du kannst direkt mit deinem Unbewussten kommunizieren und einschränkende Programme und Muster in Kraft, Mut, Vertrauen, Zuversicht und eine positive Ausstrahlung verwandeln.



Effektiv entspannen & neue Energien tanken

Folgende Entspannungstechniken biete ich im Kursystem und in Einzelsitzungen an:

- Autogenes Training nach Schultz
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Entspannung mit Klangschalen

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein alltagstaugliches Verfahren, bei dem du einen Zustand tiefer Entspannung erreichen kannst. Auch Körpersymptome, die über akuten Stress hinausgehen, wie Verspannungen, Schwitzen, Zittern oder Herzklopfen, können gemildert werden.

Autogenes Training nach Schultz eignet sich hervorragend für den Stressabbau und unterstützt dich dabei, deine Vitalität zu steigern und leichter neue Ziele zu erreichen. Die Entspannungsmethode ist sehr leicht und strukturiert aufgebaut; ein modernes, anerkanntes und hoch wirksames Verfahren, das du überall anwenden kannst.

Entspannung mit Klangschalen ist ein wunderbares Mittel zum Stressabbau. Die Klänge lassen dich eintauchen in eine harmonisierende Energie. Kommst du angespannt von der Arbeit nach Hause, kann eine Klangschale dich sehr gut darin unterstützen, loszulassen und zu entspannen.

Die Kosten für sieben Kursabende betragen 49 €, für Einzelsitzungen (60 bis 90 Minuten) 60 € / Std. (halbstündliche Abrechnung).



Planen - Strukturieren - Konzentrieren

Arbeitsabläufe sinnvoll zu planen, sich selbst eine unterstützende Struktur fürs Lernen zu schaffen, die Aufmerksamkeit zu bündeln und sich effektiv auf Prüfungen vorzubereiten – all das fällt vielen Auszubildenden schwer. Dabei ist konzentriertes, motiviertes Vorgehen kein Hexenwerk! Du kannst es lernen. Und du kannst emotionale Blockaden, die das verhindern, auflösen.

Ich biete dir dafür sowohl ein individuelles Arbeits- und Lerncoaching an, als auch die Unterstützung mit Hypnose.

Professionelles Arbeits- und Lerncoaching unterstützt dich dabei, dein Lernen und deine Arbeitsabläufe zu optimieren und dich mit voller Konzentration auf deine Prüfungen vorzubereiten. Dabei geht es – unabhängig vom Thema – nicht darum, was du lernst, sondern wie du optimaler lernst, wie du dich besser strukturierst und organisierst, um Durchblick zu behalten, am Ball zu bleiben und deine Ziele zu erreichen.

Hypnose kann sinnvoll sein, um inneres Chaos zu ordnen und Lernblockaden und Konzentrationsmängel aufzulösen.

Du kannst dabei in tiefer Entspannung dein bislang brachliegendes geistiges und emotionales Potenzial aktivieren und negative Lernerfahrungen in Motivation und planvolles Handeln umwandeln. Der Spaß am Lernen kann zurückkehren oder stellt sich vielleicht sogar erstmals ein.



Weg vom Glimmstengel

Du rauchst? Das stinkt dir? Und wahrscheinlich auch deinem Chef? Doch damit aufzuhören, klappt bislang einfach nicht? Dann hat dich dein „innerer Schweinehund“, der tief in deinem Unterbewussten verankert ist, fest im Griff. Er ist dauernd auf Suchtkurs und kennt viele Tricks, um dich vom Glimmstengel abhängig zu halten. Doch du kannst es schaffen, den „inneren Schweinehund“ zu überlisten und dich aus seinen Fängen zu befreien.

Rauchfrei zu werden, schafft prima Klima! Im Beruf und in der Freizeit!

Hypnose zur Raucherentwöhnung ist ein vielfach bewährtes Verfahren! Sie kann dich dabei unterstützen, ab sofort rauchfrei durchs Leben zu gehen, entspannter mit Stress umzugehen, Rituale zu verändern, unbewusste Glaubenssätze umzuschreiben und wieder Freude an einer gesunden Lebensweise zu erleben. Um deinen Körper ganzheitlich bei der Raucherentwöhnung zu unterstützen, wird die neue Erfahrung, die sich im Unterbewusstsein verankert, mit integrativer Körperbehandlung kombiniert. Diese wird von einer speziell ausgebildeten Heilpraktikerin für Physiotherapie (Silke Wosab-Gaur) durchgeführt.

Die Erfahrung zeigt, dass sich die beiden Methoden wundervoll ergänzen und eine exzellente Unterstützung bieten, um nachhaltig rauchfrei zu bleiben.

Der Gesamtpreis beträgt 270 €. Das Behandlungskonzept setzt sich zusammen aus dem Vorgespräch, einer ca. zweistündigen Kombinationsbehandlung und einem Nachgespräch.





Sarina Dierkes

Heilpraktikern beschränkt auf
das Gebiet Psychotherapie,
Hypnose-Coach/Hypnose-Master,
Entspannungstrainerin,
Burnoutberaterin,
Bankkauffrau

Kontakt:

Porsenbergstr. 12
26121 Oldenburg

Telefon: 0441 35091984

Mobil: 0151 46510039

E-Mail: info@sarina-dierkes.de

www.sarina-dierkes.de

www.facebook.com/mobbingberatung.nordwest