

Willkommen im Huttingen

In ländlicher Umgebung, ruhig gelegen, bietet Huttingen ideale Voraussetzungen für interessante und erholsame Seminare, sowie erfolgreiche Therapien.

Die Umgebung lädt ein zum Relaxen, Spaziergehen, Wandern oder Radfahren.

„Jede Reise beginnt
mit einem ersten Schritt!“
Konfuzius



Praxis für psychologische Beratung

Alice Lütte und
Hansjörg Bühler

Praxis: Am mittleren Weg 14
D-79588 Efringen-Kirchen

OT Huttingen

Tel. +49 / 7628 - 94 27 68

www.ILP-Kurztherapie.com

Hansjoerg.Buehler@ILP-Kurztherapie.com

ILP-Seminare und Coachings

PoCo



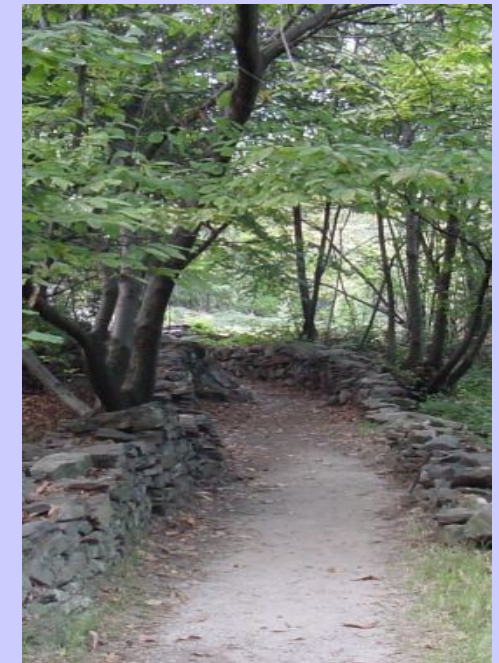
Integrierte Lösungsorientierte Psychologie

Gesundheits-Coaching

Aktives

Anti-Stress-Coaching

Seminar-Woche oder Wochenend-Seminar
mit Einzel-Coaching



Wie lässt sich negativer Stress in **positiven Stress** umwandeln?
Wie gewinnen Sie eine Perspektive, die Sie begeistert und die zum Gelingen führt?

Darum geht es in unserem **Gesundheits-Coaching**.

Während negativer Stress unsere Kräfte lähmt, unsere Motivation blockiert und unsere Gesundheit beeinträchtigt, weckt positiver Stress unseren Unternehmungsgeist, fördert **Energie und Gesundheit**.



Burn-out ist in den letzten Jahren nicht nur in der Berufswelt zu einem dringlichen Thema geworden. Wo liegen die individuellen Gefahrenstellen und was sind vorbeugende und heilende Alternativen?

Das Aktive Anti-Stress-Coaching besteht aus **Seminar** mit 5 Modulen und zusätzlich kann mit einem **Einzel-Coaching die Wirkungen des Seminars verstärkt werden**.

Seminar-Inhalte:

- Stress-Situationen
- Veraltete Lösungsstrategien als Ursachen für Stress
- Chancenpotential von Stresssituationen
- Menschenkenntnis
- Raus aus den Fallen

Die **Kombination** aus Seminar und persönlichem Coaching ist unser Erfolgskonzept. So können nachhaltige Veränderungen erzielt werden – Lösungen, die sich jetzt und künftig bewähren.

Im **Seminar** lernen Sie Theorie und Praxis der Umwandlung von negativem in positiven Stress kennen. Im **Einzel-Coaching** werden erwünschte Veränderungen stabilisiert.



Wir bieten das Anti-Stress-Seminar an als **Abend-Seminar** und als **Wochenend-Seminar**.

In der Version **Abend-Seminar** findet das Seminar 6x an einem Wochentag von 18:30—20:30 Uhr statt.



Die Version **Wochenend-Seminar** findet an zwei Sonntagen jeweils von 9:30—17:30 Uhr statt.

Informatives **Wissen** aus dem Seminar und persönliches **Coaching** unterstützt Sie wirksam im Erreichen ihrer Ziele.

Auf Wunsch finden Einzel-Coachings nach Vereinbarung statt.

Termine und Preise auf Anfrage
www.ILP-Kurztherapie.com