



Integratives Coaching

BRAUCHEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

- Befinden Sie sich in einer Phase, die von erhöhten Anforderungen und Leistungsdruck geprägt ist, und suchen Sie einen Ausstieg aus dem Stress-Kreislauf?
- Wünschen Sie sich Orientierung und einen besseren Zugang zu Ihren Bewältigungsmöglichkeiten in einer schwierigen Situation?
- Haben Sie eine Angehörige oder einen Angehörigen mit einer psychischen Erkrankung, und möchten Sie verstärkt für sich selbst sorgen?
- Finden Sie sich immer wieder in ähnlichen Situationen oder Beziehungen wieder, und möchten Sie diesem Muster auf den Grund gehen?

Es gibt viele verschiedene berufliche sowie persönliche Belastungen, bei denen Sie ein Coaching unterstützen kann, einen persönlich stimmigen und nachhaltigen Umgang zu finden.

Was ist integratives Coaching/integrative Beratung?

Der ganzheitliche Coaching-Ansatz beruht auf den Grundlagen der integrativen Körperpsychotherapie, die Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften einbezieht. Durch die konsequente Vernetzung körperlicher, emotionaler und kognitiver Erfahrungen und die Berücksichtigung des sozialen Umfelds werden nachhaltige Veränderungen ermöglicht.

Es erwartet Sie handlungs- und lösungsorientierte Veränderungsarbeit, bei der Sie Zusammenhänge zwischen körperlichen Reaktionen, Gefühlen, persönlichen Einstellungen, Glaubens- und Verhaltensmustern erkennen und Umgangs- und Bewältigungsstrategien entwickeln.

Das Coaching-Angebot beinhaltet keine Diagnosestellung und erfolgt ohne ärztliche Begleitung. Es gehört nicht ins Leistungsspektrum der Krankenversicherungen, weshalb die Kosten von den Klientinnen und Klienten selbst getragen werden.

Ihre Coach

Dr. sc. ETH Ariane Orosz, Coach/Beraterin IBP

Ariane Orosz ist promovierte Neurowissenschaftlerin und ist spezialisiert auf Stress und dessen neurobiologischen Korrelate, Auswirkungen und Bewältigung. Am Zentrum für stressbedingte Erkrankungen am Sanatorium Kilchberg leitet sie Gruppen zu Stressmanagement, Schlaf und Achtsamkeit und ist verantwortlich für Biofeedback-Behandlungen und Messungen der Herzratenvariabilität (HRV). Sie ist in interdisziplinäre Forschungsprojekte involviert und Autorin von wissenschaftlichen Artikeln in internationalen Journals.

ORGANISATORISCHES

Zentrum für Psychosomatik,
Selnaustrasse 6, 8001 Zürich

Auskünfte und

Terminvereinbarung:

Telefon 044 716 38 38

zentrum@sanatorium-kilchberg.ch

Weitere Informationen unter:

www.coaching-orosz.ch