



Yvonne Focken

Rufen Sie an oder schreiben Sie mir:

Coaching für jung und alt
Yvonne Focken

Kanalstraße Süd 93
26629 Großefehn

Telefon: 04943 6749985
Mobil: 0162 2329202

E-Mail: info@make-a-step.de
Online: www.make-a-step.de



facebook.com/MakeAStepCoaching



RIT®
REFLEXINTEGRATION

Hier einige Coaching-Tools, die Ihnen zu Gute kommen

EMDR

Durch EMDR (weiterentwickelt speziell für Kids) werden Blockaden direkt dort gelöst, wo sie entstehen, nämlich im limbischen System des Gehirns. Wenn eine Gegebenheit z.B. Schule, die Firma, Autoritätspersonen, etc. mit einer negativen Emotion besetzt ist, hat das oft weitreichende Folgen. „Gut zureden“ genügt hier nicht, da Sie mit rationalen Worten keine negativen Emotionen ändern können.

EFT

Durch EFT in die eigene Motivation und Kraft kommen. Die Wissenschaftlich sehr gut belegte Wirkungsweise gibt Ihnen die Möglichkeit,

bei negativen, einschränkenden Gefühlen oder Gedanken durch leichtes Klopfen bestimmter Punkte ganz einfach in einen guten, ruhenden, kraftvollen Zustand zu kommen.

Mentaltraining

Leben beginnt im Kopf und das Gehirn ist ein Wunder. Durch mentales Training werden Ihnen mit wirkungsvollen einfachen Techniken Möglichkeiten an die Hand gegeben, Schwierigkeiten oder Herausforderungen leistungsfähiger, spontaner und ideenreicher zu meistern.



Meine
aktuellen
Leistungen
finden Sie auf
make-a-step.de

coaching für jung und alt

Sie möchten in Ihrem **Leben** etwas **verändern**, **Blockaden abbauen** und mit neuem Lebensmut **neue Wege gehen** und **Visionen verwirklichen**?

Dann besuchen Sie mich in meiner Praxis. Es wäre mir eine Freude, Sie in diesem Prozess begleiten zu dürfen.

WAS BIETET MAKE A STEP?

make a step bietet ein reichhaltiges Methoden- und Coachingprogramm für jung und alt. Alle Methoden sind wissenschaftlich fundiert und langzeiterprobt. Das Ziel ist, jedem die Möglichkeit zu geben, in sein volles Potenzial zu kommen und aus seinem Vollen schöpfen zu können. Es ist mein Bedürfnis, Menschen in jeder Lebenslage zu coachen und ihnen Techniken an die Hand zu geben, um mit Lebensfreude ihre Ziele zu erreichen.

Sie möchten Ihr Leben einfach neu aufstellen, auf ein gutes Fundament?

Frei von dem Bild, dass Sie von sich selbst entworfen haben? Dieses ist einerseits von den Werten und Glaubenssätzen geprägt, die Sie unbewusst und bewusst von Ihrer Familie, Ihren Pädagogen, Kollegen und Autoritätspersonen übernommen haben, oder von dem, was Sie über sich selbst geschlussfolgert haben. Sie werden neue Pläne schmieden und diese mit Begeisterung umsetzen können.

Sie möchten neue Lebensfreude spüren und negative Erlebnisse verarbeiten?

Frei von negativen oder gar schmerzlichen Bildern und Erinnerungen aus der Vergangenheit? Diese können gezielt durch EMDR und andere Techniken verarbeitet werden, so dass Sie von diesen nicht mehr beeinflusst und gesteuert werden.

Sie möchten Ängste und Phobien loswerden?

Lassen Sie sich nie wieder von Phobien wie Höhen- oder Platzangst, Spinnenphobien o. ä. ausbremsen.

Sie möchten sicher und ruhig durch Prüfungen gehen und diese bestehen?

Durch die Verarbeitung von Lernblockaden und eine themenneutrale Prüfungsvorbereitung ist dieses möglich. Das gilt für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene.

Sie möchten schnelle Hilfe durch ein Coaching?

Ein Coaching für Erwachsene beinhaltet in 12 - 14 Stunden individuelle Verarbeitung von Blockaden und hinderlichen Glaubenssätzen, die systemische Aufstellung und einer daraus resultierenden Neuaufstellung. Für Kinder umfasst die Dauer des Coachings in der Regel 6 - 8 Stunden.

MAKE A STEP IST FÜR SIE

Für Kinder und Jugendliche

- Kinder- und Jugendcoaching in 6 - 8 Einzelstunden
- Lern- und Prüfungsvorbereitung 8 Stunden. Gruppen- oder Einzelcoaching
- Potenzialtraining, wöchentlich 1 Stunde in der Gruppe
- Mentaltraining
- RIT Reflex Integration (z.B. bei ADHS, Legasthenie)

Für Erwachsene

- Einzelcoaching in 8 - 12 Stunden
- Lern- und Prüfungsvorbereitung 8 Stunden. Gruppen- oder Einzelcoaching
- Mentaltraining
- Eltern-Training. Gruppen- oder Einzelcoaching

Für Schulen, Unternehmen und Behörden

- Bearbeiten von Mobbingthemen, auch Cybermobbing
- Einzelcoaching (z.B. Rhetorik, sicheres Auftreten und Präsentieren)
- Lern- und Prüfungsvorbereitung (auch für Fahrschulen)
- Mentaltraining
- Prävention von Gewalt und Aggressionen
- Stärken der Gemeinschaft für ein besseres Lernklima

