

Selbstbestimmt leben

Ich bin für Sie die richtige Partnerin, wenn Sie sich in einem persönlichen oder beruflichen Veränderungsprozess befinden und Unterstützung bei Ihren individuellen Themen wünschen.

Ich begleite Sie bei schwierigen Situationen in Partnerschaft und Beruf und auch bei der Weiterentwicklung Ihrer eigenen Persönlichkeit. Damit Sie Ihr Leben nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen selbstbestimmt leben können.

In seiner Kraft sein

Mentale Fitness und **Widerstandskraft** (Resilienz) ist gerade in unserer Zeit eine Schlüsselkompetenz. Ich trainiere mit Ihnen Methoden und Techniken, diese auszubauen und zu erhalten – sei es im privaten, schulischen oder beruflichen Kontext.

Befreit sein von ...

Rauchen, Übergewicht, Flugangst, Prüfungsangst, Erschöpfungszuständen und anderen Ängsten: in diesen Fällen habe ich vielen Menschen mit **Hypno-Coaching** helfen können.

Wenn Sie ein Unternehmen sind...

Organisationsberatung: Wenn es in Ihrem Unternehmen nicht so optimal läuft, wie Sie sich dies wünschen, analysiere ich für Sie die aktuellen Ablaufprozesse und zeige Ihnen Handlungsoptionen auf.

Trainieren: Das A und O im täglichen Leben ist die **Kommunikation**. Wie Kommunikation gelingt und wie Konflikte respektvoll im Konsens gelöst werden können, das trainieren wir gemeinsam in oder außerhalb Ihres Unternehmens.

Resilienz im Team lenkt die Energie in die Produktivität. Wie Teams konstruktiv mit Ihrem Stress umgehen und Ihre Leistungskraft zielorientiert einsetzen können, ist Gegenstand dieses Trainings.

Resilient in Führung und Gesundes, nachhaltiges Führen

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein Gebot der Stunde. Neben der Sicherheit und der körperlichen Gesundheit auch die psychische und mentale Gesundheit am Arbeitsplatz zu stärken und zu erhalten, ist Gegenstand dieser Fortbildungen.

MindCare ist ein vom Staat anerkanntes berufliches Fortbildungs- und Coaching-Institut.

Damit können Sie die Aufwendungen für berufliche Fortbildung steuerlich geltend machen.

*Ich freue mich auf Ihren Besuch auf meiner Website: **www.mindcare.lu**.*

MINDCare

...begleiten, trainieren, coachen

Lilly HOENCK-LIETZ

49a, rue Gabriel Lippmann

L-6947 Niederanven

Telefon +352 621 270477

E-Mail lilly.hoenck@mindcare.lu

www.mindcare.lu

- Organisationsberatung
- Gewaltfreie Kommunikation/
Konfliktmanagement
- Stressmanagement und Resilienz
- 360°-Coaching:
Life/Business/Team
- Nachhaltiges, gesundes Führen

You can't stop the waves – but you can learn to surf

