



# ANNE PELSTER

COACHING MIT SYSTEM



Jeder Mensch trägt die Lösungen in sich.  
Schuld, Fehler oder Ursprung spielen hierbei  
keine Rolle.



**Einzelcoaching**



**Teamcoaching**



**Paarcoaching**



**Trennungsmediation**

# Einzelcoaching



Im Einzelcoaching durchleuchten wir gemeinsam Ihr Anliegen und die Hintergründe. Mit meiner Unterstützung nehmen Sie eine neue Perspektive ein und finden eigene, passgenaue Lösungen.



für alle  
Erwachsenen



beruflich oder privat



analog oder online

## Vor dem Coaching

- Berufliche oder private Krise, Selbstzweifel
- Unsicherheit bei beruflicher Orientierung
- (drohende) Arbeitslosigkeit
- Konflikte in der Führungsposition

## Nach dem Coaching

- klare Strategien zur Konfliktbewältigung
- persönliche Zufriedenheit
- berufliche und private Ziel- und Rollenklarheit
- verbessertes Stress- und Zeitmanagement



# Teamcoaching

Ziel eines Teamcoachings ist die Optimierung des Potentials. Konflikte sind energieraubend und führen zu Unzufriedenheit. Wir erarbeiten klare Strukturen und gemeinsame Ziele für eine motivierte und effiziente Zusammenarbeit.



für Teams jeder  
Unternehmensgröße



DGfC-zertifiziert



individuelles  
Raumangebot

## Vor dem Coaching

- strukturelle Herausforderungen
- Konflikte im Team
- Veränderungsprozesse
- Personalentwicklungsbedarf

## Nach dem Coaching

- klare Strukturen und Planungssicherheit
- gemeinsame Ziele
- effektive Teamarbeit
- wertschätzende Kommunikation

# Paarcoaching

In jeder Beziehung gibt es Höhen und Tiefen. Der Alltag fordert uns stark und manchmal kommen zusätzlich belastende Faktoren hinzu. Wenn das Miteinander ein Gegeneinander wird, ist es an der Zeit, an der Beziehung zu arbeiten.



für alle Paare



Konfliktmanagement



Kommunikationsstrategien

## Vor dem Coaching

- Kommunikationsprobleme
- Vertrauensverlust
- fehlende Nähe und Gemeinsamkeiten
- hohe Alltagsbelastung

## Nach dem Coaching

- Strategien zur respektvollen Konfliktlösung
- stärkere Bindung
- mehr Vertrauen
- gemeinsame Ziele und Werte



# Trennungsmediation

In Trennungssituationen müssen etliche Entscheidungen in kürzester Zeit getroffen werden. Der Druck ist enorm, wenn Kommunikation aufgrund der emotionalen Verletzungen und des Vertrauensverlustes nicht mehr gelingt.



für Paare in Trennung



unparteiische Begleitung



außergerichtliche Absprachen

## Vor dem Coaching

- ungeklärte Finanz- und Wohnsituation
- dringender Klärungsbedarf bei Elternschaft
- Kommunikation stark konfliktbehaftet
- Alltagsabsprachen gelingen nicht

## Nach dem Coaching

- verbindliche Absprachen
- wertschätzende Kommunikation
- klare Finanz- und Wohnmodelle
- erfolgreiche Co-Elternschaft nach der Trennung

## Raus aus dem Unternehmen und eintauchen ins Thema?

In meinen zentral gelegenen Räumlichkeiten auf der Dießemerstraße 46 können Sie dem privaten und beruflichen Alltag entfliehen und sich in Wohlfühlatmosphäre vollkommen fokussiert Ihren Themen widmen. Auch für Teams eine gute Gelegenheit mal ein paar Stunden abzutauchen und Abstand zu gewinnen. Besuchen Sie mich gerne!



Dießemer Straße 46, 47799 Krefeld



+49(0)170 3156762



info@coaching-ap.de

Mehr Informationen finden Sie

auf meiner Website  
[www.coaching-ap.de](http://www.coaching-ap.de)



oder auf LinkedIn



Als DGfC-zertifizierter Coach begleite ich Sie professionell und lösungsorientiert in Entwicklungsprozessen, in Krisen oder Konflikten.

Wenn Sie mehr über mich, meine Arbeit und meine Kompetenzen erfahren möchten, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme. Sprechen Sie mich auch gerne auf Trainings/Schulungen Ihrer Mitarbeitenden im Bereich Resilienz und Interkulturelle Kompetenz an.

