



Regina Köhler CJ

coaching ■ supervision ■ gestalttherapie

www.regina-koehler-cj.de

0160 - 99 86 95 50

Prozesse begleiten, Entwicklung fördern

Gerne begleite ich Sie...

- ... als **Coach** für Führungs- und Fachkräfte zur beruflichen (Neu-) Orientierung und Positionierung,
- ... als **Beraterin und Gestalttherapeutin** in heiklen, konfliktbelasteten Lebenssituationen,
- ... als **Supervisorin** in Klärungs- und Veränderungsprozessen Ihrer Gruppe, in Ihrem Team, in Ihrer Organisation,
- ... in Hannover und darüber hinaus sowie online im virtuellen Raum.

Über mich:

- Zertifizierter Business-Coach (BZTB)
- Gestalberaterin /-therapeutin (DVG)
- Supervisorin
- Sozialarbeiterin/-pädagogin (MA)

Über 20-jährige Erfahrung mit Gruppendynamik und Leitung, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität, sowie Konflikt-, Entscheidungs- und Umbruchsituationen als ev. Gemeindediakonin, Mitglied einer ev. Kommunität und kath. Ordensschwester der Congregatio Jesu (CJ).

Navigationshilfen für persönliche und berufliche Anliegen:

- Berufliche Um- oder Neuorientierung
- Persönlichkeitsentwicklung und -positionierung
- Führungskompetenz / -stil
- Frauen im Beruf und Führung
- Konflikte und Kommunikation
- Rollen, Werte, Ziele, Vision
- Stress, Überlastung, Sinnfragen (Work-Live-Balance)
- Performance
- Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeiten verbessern (Persönlichkeitswachstum)
- Mehr Klarheit über sich, die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen und Werte gewinnen
- Konflikt- und Entscheidungssituationen
- Arbeit an Stimme, Ausdruck und Haltung
- Verlusterfahrungen
- Freude, Motivation und Sinn wiedererlangen
- blockierende Lebens-, Handlungs- und Denkmuster überwinden

Mein Ansatz zielt auf Empowerment und Perspektivwechsel in Veränderungs- und Wachstumsprozessen. Im Mittelpunkt steht stets Ihr Anliegen! Ich verstehe Sie als Expert*in Ihres Lebens und mich als Expertin für die passenden Methoden für Ihren Weg zum Ziel.

Ich bin auch Online für Sie da:

Ich biete Coaching und Beratung auch im virtuellen Raum an. Dank sicherer Videoübertragung begleite Sie hier ebenso persönlich wie im Präsenz-Coaching.

Auf Wunsch begleite ich Sie gerne auch zwischen den Sitzungen: *www.regina-koehler-cj.de*

Regina Köhler CJ

Hildesheimer Str. 30
30169 Hannover
0160 - 99 86 95 50

regina.koehler@zmw-cj.de / www.regina-koehler-cj.de
U-Bahn „Schlägerstraße“, nur 3 Stationen vom Hbf.

