



Margrit Nyffenegger-Schilling

Dipl. Out- und Indoor-Coach
Brückenstrasse 7c
8280 Kreuzlingen
0041 71 672 82 88 oder Handy 0041 78 805 78 38
www.forma-coaching.ch
info@forma-coaching.ch

Ausbildungen/
Weiterbildungen

- dipl. Outdoor-Coach
- dipl. Indoor-Coach
- Ausbildung zur Stress- und Entspannungstrainerin mit Muskelrelaxation
- Seminare im Bereich Humor-Coaching
- div. fachspezifische Weiterbildungen im Bereich Coaching
- Ausbildung Lebensberaterin und Mentaltrainerin
- Ausbildung Textilfachfrau
- Eidgen. Krankenversicherungsexpertin
- Verkauf – Detailhandelsangestellte
- kaufm. Ausbildung Lebensmittelbereich

Berufliche Tätigkeiten

- 15 Jahre Stadt Kreuzlingen Aufbau und Leitung des Dienstleistungszentrums/Sozialprojekte für Ausgesteuerte der Stadt Kreuzlingen mit Integration der TeilnehmerInnen in den ersten Arbeitsmarkt
- 5 Jahre Agenturleiterin der Helsana Krankenkasse
- 10 Jahre eigenes Geschäft im Bereich Geschenke und Innendekorationen und Möbel
- 5 Jahre Einkäuferin Fa Lamprecht Spital und Drogerie-Bedarf
- 5 Jahre Einkaufsassistentin Migros Genossenschaftsbund im Bereich Textil div. Stellen im Bürobereich – div. Branchen

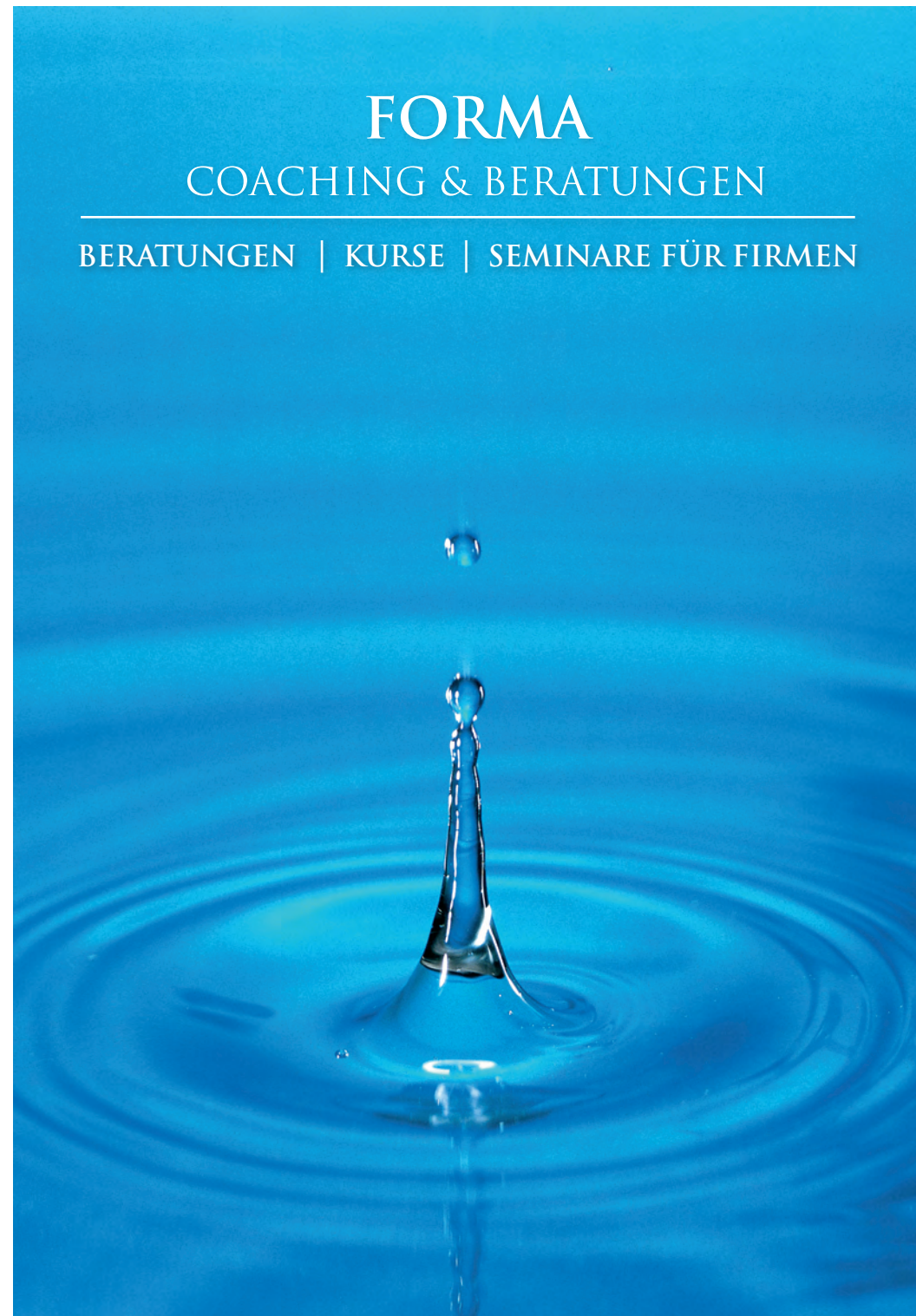
Interessen und Hobby

- Begleiten und coachen von Menschen in Umbruchsituationen
- Lesen
- Psychologie
- Familie (2 erwachsene Kinder)
- Velofahren – wandern
- Kochen für Gäste
- Reisen in ferne Länder (Europa und Asien)

FORMA

COACHING & BERATUNGEN

BERATUNGEN | KURSE | SEMINARE FÜR FIRMEN





WAS IST COACHING?

Coaching ist eine ziel- und entwicklungsorientierte Begleitung – Beratung für gesunde Menschen, die ihre Lebenssituation verbessern möchten oder Klarheit schaffen möchten.

Es ist empfehlenswert in Umbruchsituationen – Neuorientierungsphasen und/oder wenn Sie plötzlich vor einem Neuanfang stehen (z.B. Trennung – Scheidung)

Ein guter Coach hilft Ihnen, Ihren ganz individuellen, zu Ihnen passenden Weg zu finden.

So werden Sie sich an Ihren Stärken orientieren können und auch konstruktiv mit Ihren Schattenressourcen umgehen können.

Nach einem erfolgreichen Coaching wissen Sie, wo Sie stehen – wohin Sie wollen, und haben Strategien zur Umsetzung entwickelt und können mit der neuen Situation besser umgehen.




IN WELCHEN SITUATIONEN IST COACHING SINNVOLL?

*In welchen Situationen ist Coaching sinnvoll?
In welchen Situationen ist ein Coach hilfreich?*

- Schüler/Studenten die sich in der Berufsfindungsphase befinden und alleine oder mit den Eltern nicht weiterkommen.
- In Umbruch- und Neuorientierungsphasen im Berufs- und Privatleben. (z.B. Arbeitslosigkeit – Stellensuche)
- In Stress-Situationen – wenn Sie neue «Werkzeuge» zur Umsetzung brauchen, und mentale Unterstützung brauchen.
- Wenn Sie pensioniert werden – Sie Ihre neue Freiheit / Freizeit optimal gestalten und nutzen möchten, d.h. ihre eigene Spur finden möchten.

- Sie bereits pensioniert sind, aber Ihren neuen Lebensabschnitt bewusster gestalten möchten.
- In Ihrer Partnerschaft gibt es Veränderungen – Sie möchten mit der neuen Situation gut umgehen können. (Kinder werden flügge – der Partner, die Partnerin verändert sich)
- Sie sind Single – möchten Ihre Lebenssituation überdenken – etwas verbessern und neues in die Wege leiten.

Einzelcoaching (In- und Outdoor)



WAS IST OUTDOOR-COACHING?

Outdoor
COACHING

Outdoor-Coaching ermöglicht dem Menschen, Abstand vom Alltag – von seiner gewohnten Umgebung zu gewinnen. Sie erhalten die Möglichkeit in der Natur, alleine oder im Team, neue Lösungs- und Handlungsweisen zu erleben. Der Wunsch «raus zu kommen» aus dem Alltag, dem Stress, den eingefahrenen Mustern ist sehr gross. Permanent werden an uns neue Herausforderungen gestellt, ob sich im Leben plötzlich etwas verändert oder ob wir in einen neuen Lebensabschnitt kommen.

Der Coach hat Zeit sich wirklich Gedanken zu machen und seine Kreativität kann durch verschiedene Naturmetaphern angeregt werden.

Outdoor-Coaching als Einzelcoaching

oder

Outdoor-Coaching als Gruppencoaching (ab 4 Personen)

Termine nach Vereinbarung.

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.



FIRMENKURSE

In den letzten 3 Jahren habe ich folgende Kurse in einem grösseren KMU-Betrieb in einem multi-kulturellen Umfeld angeboten und durchgeführt. Die Kurse können halbtags oder ganztags durch geführt werden.

- Kulturelle Vielfalt
- Humor- und Kommunikation
- Kraft und Ausdauer am Arbeitsplatz
- Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz
- Was ist mobbing – wie lässt sich das verhindern
- Motivation am Arbeitsplatz
- Zeit- und Selbstmanagement

KOSTEN

Einzelcoaching pro Stunde CHF 80.00 bis 120.00 Outdoor-Coaching auf Anfrage
Seminare auf Anfrage | Kurzseminare ab CHF 600.00