AllMut Coaching

Prozesse verstehen verändern Leben

Sie bringen die Basis mit – gemeinsam machen wir mehr daraus!

AllMut Coaching steht für Coaching durch Ermutigung - dabei sind mein Name und Leben Programm. Mit mir erreichen Sie eine nachhaltige Veränderung Ihrer aktuellen Lebenssituation und finden Wege aus dem Stress!

Das Leben ist ein stetiger Prozess mit Lebensphasen, die uns besonders fordern. Das können kleine und auch große Themen sein. Ich unterstütze Sie in diesen Zeiten, sich zu verstehen und zu fokussieren. Wir erarbeiten gemeinsam eine neue Perspektive für Sie. Denn es geht auch leichter!

Coachingangebote

Eltern-Coaching

Als Eltern sind Sie der wichtigste Wegbegleiter Ihrer Kinder. Hautnah erleben Sie zahlreiche Lebensprozesse, in denen Ihr Sohn oder Ihre Tochter neuen Herausforderungen gegenüber steht.

Stress-Coaching

Sie fühlen sich ständig für alles verantwortlich? Sie sind 24/7 im Einsatz und die eigenen Bedürfnisse kommen zum Schluss? Sie stehen permanent unter Stress und finden keinen Ausweg?

Jugend-Coaching

Das Jugendalter bringt immer neue Herausforderungen im Kontext Familie, Schule, Beruf und Freundschaften mit sich. Dazu kommen aktuell auch die Themen Corona, Krieg und Flucht.

System-Coaching

Mit den Systemen arbeiten, die meine Coachees umgeben. Das können Schulen, Kindergärten, Berufskollegs, FHs oder Universitäten, Bildungsträger, Vereine und andere Organisationen sein.

Kontakt

Geschäftssitz

Almut Wolf
Dipl. Sozialarbeiterin & Rechtsassessorin

Schneewittchenweg 7
50259 Puhlheim

Coaching-Räumlichkeiten

Hansemannstraße 3
41468 Neuss (Üdesheim)

Schneewittchenweg 7
50259 Pulheim

Telefon

0162 / 230 10 59

E-Mail

info@allmut.com

Elterncoaching ID:1001956252 Urheber: Sasiistock – https://www.istockphoto.com
Jugendcoaching ID:479376560 Urheber: gpointstudio – https://www.istockphoto.com
Stresscoaching ID:640215328 Urheber: SensorSpot – https://www.istockphoto.com
Systemcoaching ID:1161351672 Urheber: Prostock-Studio – https://www.istockphoto.com

Eltern-Coaching

Als Eltern sind Sie der wichtigste Wegbegleiter Ihrer Kinder. Hautnah erleben Sie zahlreiche Lebensprozesse, in denen Ihr Sohn oder Ihre Tochter neuen Herausforderungen gegenüber steht.

Das kann in den ersten Lebensmonaten geschehen, der erste Kita-Besuch sein, die Einschulung, der Schulabschluss und vieles mehr. Parallel erleben Sie Ihre eigenen Lebensphasen, die ebenso Berücksichtigung finden wollen und Sie fordern, wie z.B. Ihr beruflicher Werdegang, die Pflege von Angehörigen, eine Trennung, eine neue Partnerschaft, ein Berufswechsel oder Ihre persönliche Rolle als Elternteil.

Erleben Sie hier manchmal eine gewisse Ratlosigkeit oder sind in Sorge, wie Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter angemessen unterstützen können? Ist es Ihr Wunsch eine tragfähige und langfristige Bindung zu Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter zu haben? Dann sind Sie bei meinem Eltern-Coaching genau richtig.

Stress-Coaching

In mir finden Sie eine Sofort-Hilfe in akuten Stress-Situationen. Mit meiner Unterstützung finden Sie Stressbewältigungsmethoden, die zu Ihnen passen und erreichen eine nachhaltige Veränderung Ihrer Lebenssituation.

Wie das geht? Wege aus dem Stress in zwei Schritten:

Schritt 1: In einem geschützten Raum können Sie erzählen und Ihre persönliche Situation teilen. Ich bin an Ihrer Seite. Wir erarbeiten für Sie individuelle Sofort-Maßnahmen, die zu Ihnen passen und Ihnen in Ihrem Alltag helfen können.

Schritt 2: Ich unterstütze Sie, sich selbst und Ihre persönliche Situation besser zu verstehen. Wir erarbeiten gemeinsam eine Perspektive und Strategie für ein nachhaltig leichteres Leben als Mutter.

Jugend-Coaching

Ich unterstütze und begleite Jugendliche in stressanfälligen Übergangs- und Veränderungsprozessen.

Das Jugendalter bringt immer neue Herausforderungen im Kontext Familie, Schule, Beruf und Freundschaften – und aktuell auch noch Corona und Krieg!

Ich biete Halt und Orientierung in der persönlichen Entwicklung. Themen, die bearbeitet werden sind zum Beispiel:

- Selbstwert
- Positionierung
- Motivation/Schule
- Beziehungen
- Stress/Entspannung

System-Coaching

Wir alle leben in einem Netzwerk von Beziehungen, die gegenseitig eine Wechselwirkung aufeinander haben. Zu meinem Selbstverständnis gehört es daher, mit den Systemen zu arbeiten, die meine Coachees umgeben.

Das können beispielsweise Schulen sein, Kindergärten, Berufskollegs, FHs oder Universitäten, Bildungsträger, Vereine und andere Organisationen.

Hier biete ich an, rund um alle Themen, die Eltern und Jugendliche begleiten zu arbeiten und zu referieren.

Ziel ist es in einem guten tragfähigen Austausch zu bleiben und für alle Seiten die bestmögliche Entwicklung in der jeweiligen Lebenssituation zu erreichen.