

MARION BRINK



PROFITIEREN SIE VON WISSEN UND ERFAHRUNG

Systemische Supervisorin + Coach
Physiotherapeutin + Entspannungspädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

SCHÖN, SIE KENNENZULERNEN...

Brink
Supervision + Coaching

Geibelstraße 30
12205 Berlin
Mobil: 0177 913 41 49
E-Mail: kontakt@brink-coaching.de
www.brink-coaching.de

Fotografie & Gestaltung: mehrkom.de



Brink
Supervision + Coaching

DER MENSCH IM MITTELPUNKT

In unserer anspruchsvollen Zeit sind Stress, Zeitdruck und zunehmender Leistungsdruck tägliche Begleiter - im Beruf, in der Familie und im Alltag. Dauerhaft auftretender, langanhaltender Stress und Überlastung können sich negativ und schädigend auf unser körperliches und seelisches Befinden auswirken.

Coaching und Supervision nehmen Fragestellungen von Menschen im Arbeitsprozess, professionellen Umgang mit Herausforderungen, aber auch persönliche Themen in den Fokus und eröffnen einen Raum für Reflexion.

REFLEKTIEREN, SENSIBILISIEREN, HANDELN

Voraussetzung zur Verbesserung der Lebensqualität in Beruf und Alltag ist die Erkenntnis, etwas verändern zu wollen.

Der systemische Ansatz betrachtet unser Handeln auch in Bezug auf unsere Mitmenschen, um neue Perspektiven zu entwickeln, die eigene Achtsamkeit zu stärken und schrittweise neue Wege zu gehen.

DER SCHLÜSSEL ZU ANTWORTEN, DIE SIE IN SICH TRAGEN

Coaching und Supervision lassen uns stressauslösende Ursachen erkennen und helfen uns diese zu analysieren und zu verstehen, um eigene neue Strategien zu entwickeln und eigene Ressourcen besser zu nutzen.

MEIN ANGEBOT



- **SYSTEMISCHE SUPERVISION**
- **COACHING**
- **ENTSPANNUNGSVERFAHREN**
*(Progressive Muskelentspannung,
Autogenes Training, Körperwahrnehmung)*
- **RESILIENZTRAINING**

Welches Angebot zu Ihnen passt, ergibt sich aus den individuellen Bedürfnissen und entsprechendem Klärungsbedarf.

UNSER GEMEINSAMES ZIEL MEHR WOHLBEFINDEN UND LEBENSQUALITÄT DURCH:

- + Förderung von persönlichen Ressourcen
- + professionellen Umgang mit Herausforderungen in der Arbeitswelt
- + Entwickeln neuer Blickwinkel auf berufliche und/oder private Fragestellungen
- + Stressabbau und Stressbewältigung, Abbau von Ängsten
Wiederherstellung der Work-Life-Balance

= **PRÄVENTION VON ARBEITSBEDINGTEN
UND PRIVATEN ÜBERLASTUNGEN**