



über mich

Systemischer Business Coach (ECA)
Coach für Stressmanagement
Ersthelfer für psychische Gesundheit (MHFA)
Bachelor of Business & Management (hons.)
Human Resources Interim Manager



Vertraulich. Wertschätzend. Lösungsorientiert.

Wenn du Fragen hast oder überlegst, ob Coaching gerade das Richtige für dich ist, melde dich gerne. Vereinbare einen Kennenlernetermin mit mir!

Ich freue mich auf dich!

COACHING MIT



HERZ Ich nehme mir Zeit, deine Herausforderungen zu verstehen und entwickle mit dir gemeinsam dein Ziel.



STRUKTUR Ich zeige dir Techniken, die dir helfen, dich im Alltag zu stärken, damit du mit deinen Herausforderungen noch besser umgehen kannst.



SYSTEM Ich bin da, um dir zuzuhören und dir eine unterstützende Umgebung zu bieten, in der du offen mit mir über deine Ängste, Sorgen und Vorstellungen sprechen kannst.

KLARHEIT IMPULSE NEUE PERSPEKTIVEN



Mein Angebot für
Eltern. Dich. Unternehmen.

Kontakt

Annika Johannes
0177 5601945
annika@gedankengang-hamburg.de

www.gedankengang-hamburg.de
www.nachderkur.de

Annika Johannes
Systemisches Coaching & Beratung

www.gedankengang-hamburg.de
www.nachderkur.de

FÜR ELTERN

NACH DER MUTTER-/VATER-KIND-KUR

Damit dein Kurerfolg bleibt

- ✓ 4-monatiges Programm "Ankommen & Dranbleiben"
- ✓ Tägliche & wöchentliche Impulse
- ✓ Weekly Power Talk
- ✓ Einzelcoachings & Persönliche Begleitung
- ✓ Material, Übungen und Tools
- ✓ Teil eines bundesweiten Netzwerks für Kurnachsorge



Auch zur Überbrückung der Wartezeit auf eine Kur geeignet



Mehr Infos findest du hier: www.nachderkur.de

FÜR DICH

MITTEN IM LEBEN ODER AUF NEUEN WEGEN

Damit du weißt, was für dich zählt und du deine eigenen Antworten findest

- ✓ Einzelcoaching 60 Minuten - online oder in Hamburg
- ✓ Mögliche Themen:
 - Klarheit gewinnen
 - Ziele erreichen
 - Gedankenkarussell stoppen
 - Stress reduzieren
 - Persönliche Weiterentwicklung
 - Vereinbarkeit (Familie/Alltag/Job/Ich)
 - Selbstfürsorge
 - Konflikte lösen
 - Grenzen setzen

- ✓ Gruppenangebot:
 - Walk & Talk zu diversen Themen, ca. 90 Minuten
- Aktuelle Termine findest du auf meiner Website



FÜR UNTERNEHMEN

VOM STARTUP BIS ZUM KONZERN

Denn starke Teams brauchen klare Köpfe

- ✓ Systemisches Coaching für Fachkräfte, Führungskräfte und Teams
- ✓ Mittagspausencoaching
- ✓ Unterstützung für Personalabteilungen:
 - HR Support & Beratung
- ✓ Workshops / Impulsvorträge:
 - Kommunikation
 - Stressmanagement / Mental Health
 - Unterstützung für Eltern
 - Zusammenarbeit in Teams
 - Arbeitsorganisation
 - Werte

- ✓ Individuelle Formate auf Anfrage

