

So erreichen Sie mich

Manuela Hammer
Baden, Wien, Wien Umgebung

Tel: 0676/48 37 150
Mail: manuela.hammer.wingwave
@gmail.com
Web: www.facebook.com/
manuelahammerberatung

Näheres zur Methode wingwave auf
www.wingwave.com



Reden über
Probleme schafft
Probleme. **Reden
über Lösungen
schafft Lösungen.**
(Steve DeShazer)

Begleitung, Beratung und Arbeit mit



Die Einsatzbereiche

Es gibt Situationen, in denen man einfach überfordert ist, wo man selbst keinen Ausweg sieht – im Berufs- wie auch im Privatleben.

Wo man sich selbst auf dem Weg zur Zielerreichung im Weg steht oder Stress das Leben aus der Balance gebracht hat.

In solchen Fällen hilft ein Partner, der die Sicht von außen und professionelle Methoden zur Verfügung stellt, um zu einer Lösung zu kommen.

In diesen Situationen kann ich für Sie dieser Partner sein:

Berufseinstieg
Veränderungen
Zukunft gestalten
Konfliktsituationen
Führung
Ziele setzen und erreichen
Mitarbeitergespräche
Entscheidungsfindung
Kommunikation
Lösen von Blockaden und Ängsten
Persönlichkeitsentwicklung
Coaching im Berufsleben
Motivation
Raucherentwöhnung
Stabilisierung
Leistungssteigerung
Selbstmotivation
Stressbewältigung
Karriere
Mentale Stärkung
Jobwechsel

Die wingwave-Methode ist ein Kurzzeit-Coaching, das verblüffend schnell, punktgenau und anhaltend wirkt. wingwave kommt zum Einsatz beim Abbau von jeglichem (auch körperlichem) Stress, Blockaden oder Ängsten wie z.B. Schlafstörungen, Flugangst, Lampenfieber. Es hilft bei der Raucherentwöhnung oder in der Konfliktbewältigung. wingwave unterstützt auch bei der Vorbereitung auf wichtige Termine, sportliche oder berufliche Höchstleistungen. Dafür kombiniert wingwave unter anderem einen Muskeltest an den Fingern, ein Winken vor den Augen zur Erzeugung der REM-Phase im Wachzustand sowie spezielle Fragetechniken und Prozess-Schritte.

Die Voraussetzungen

Sie können von absoluter Vertraulichkeit ausgehen.

Wichtigste Voraussetzungen von Ihnen als Kunde sind Freiwilligkeit, Veränderungsbereitschaft und Offenheit.

Der Ablauf

Unsere Zusammenarbeit beginnt mit einem (kostenlosen) Gespräch zum Kennenlernen, zur Identifikation des Themas und Vereinbarung der weiteren Vorgangsweise.

Die Anzahl der anschließenden Begleitungs-Einheiten richtet sich nach Ihrem jeweiligen Thema.

Ein Gespräch dauert zwischen 60 und 90 Minuten, wingwave-Coaching manchmal auch nur 30 Minuten.

Die Kosten betragen € 100 pro 60 Minuten und werden – je nach tatsächlicher Dauer der Coaching-Einheit - viertelstundenweise verrechnet (d.h. pro angefangener Viertelstunde fallen € 25 an). Zusätzlich können Kosten für Raummiete (€ 10 pro Stunde) anfallen.

Die Coachings finden idealerweise in meiner Praxis in Wien, 4. Bezirk statt, können aber grundsätzlich auch an jedem „neutralen“ Ort in Wien, Wien Umgebung oder Baden durchgeführt werden.

Zu meiner Person

Geboren 1980.

Verschiedene Ausbildungen in den Bereichen Human Resources, Persönlichkeitsentwicklung, Training und Moderation, Arbeitsrecht, allgemeine Betriebswirtschaft und Recht.

Deutsch als Muttersprache, Englisch fließend, Grundkenntnisse in Französisch und Spanisch.

Über zehn Jahre Berufserfahrung im Personalbereich in verschiedenen Funktionen und Branchen.

Zertifizierter Coach durch die „Trigon Entwicklungsberatung“. Zusatzausbildungen zur Burnout-Prävention sowie zum wingwave Coach.

