



ANNETTE KUHR

Coachin, Trainerin, Mediatorin, Fachberaterin für
Burnout-Prävention und Stressmanagement

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.“
Francis Picabia

Ich beschreibe mich als optimistisch, zuverlässig und kreativ, und bin authentisch und wertschätzend gegenüber mir und anderen.

Mein Coaching versteht sich als „Hilfe zur Selbsthilfe“. Als professionelle Coachin unterstütze ich Sie mit vielfältigen Methoden und Strategien bei der Erweiterung Ihrer eigenen Denk- und Handlungsspielräume und leite Sie, als aufmerksamer Zuhörer, auf dem Weg zu Ihrem Ziel – beruflich wie privat.

Ich bin Mediatorin, systemische Beraterin und systemische Coachin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und IHK-zertifizierte Fachberaterin für Burnout-Prävention und Stressmanagement sowie Dozentin und Trainerin für Führungskompetenzen, Teambuilding, Kommunikation- und Konfliktthemen.

Für mich ist es mehr als ein Beruf, Menschen und Teams auf dem Weg von Veränderungen und auf der Suche nach ihren eigenen Lösungen zu unterstützen. Ich sehe den Menschen ganzheitlich und spreche nicht von Work-Life-Balance, sondern von Life-Balance.

Coaching Schwerpunkte:

Persönlichkeitsentwicklung

Kommunikation und Feedback

Führungsthemen wie Karriereentwicklung und –begleitung

Mitarbeitergespräche und Konfliktmanagement

Burnout-Prävention und Stressmanagement



Kontaktdaten:

Mobil: 0172 2365078

Email: ak@kuhr-haus.de