

Resilienz- & Entspannungstrainerin | Life- & Orientierungscoach

Für mehr innere Stärke, Selbstregulation und Klarheit im Alltag

Resilienz, Achtsamkeit und progressive Muskelentspannung (PME) für Menschen, die auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig, gesund und bei sich bleiben möchten.

Ich unterstütze Menschen und Organisationen dabei, Stress frühzeitig wahrzunehmen, die eigenen Ressourcen zu stärken und alltagstaugliche Strategien für mehr Selbstregulation zu entwickeln. Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen, verständliche Impulse und die Übertragung in den beruflichen und privaten Alltag.

Damit Menschen auch unter Druck klar, wirksam und gesund bleiben.

Typische Trainingsthemen

- ✓ Resilienz und psychische Widerstandskraft
- ✓ Stress verstehen und frühzeitig wahrnehmen
- ✓ Selbstfürsorge und gesunde Grenzen
- ✓ Achtsamkeit und bewusste Selbstwahrnehmung
- ✓ Progressive Muskelentspannung (PME) zur Stressregulation
- ✓ Umgang mit herausfordernden Alltagssituationen
- ✓ Ressourcenaktivierung und persönliche Handlungsspielräume
- ✓ Mehr Klarheit, Orientierung und innere Stabilität

Praxisbegleitung & Transfer

- ✓ Entwicklung konkreter Strategien für den Berufsalltag
- ✓ Reflexion persönlicher Stress- und Verhaltensmuster
- ✓ Praktische Übungen zur unmittelbaren Selbstregulation
- ✓ Begleitung bei Veränderungsprozessen und beruflicher Neuorientierung
- ✓ Transferimpulse, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen
- ✓ Individuelles Coaching für nachhaltige persönliche Entwicklung

Meine Arbeit

Meine Trainings verbinden fundiertes Coachingwissen mit praktischer Erfahrung und einem klaren Blick auf die Lebens- und Arbeitsrealität der Teilnehmenden. Statt allgemeiner Patentrezepte geht es um die Frage: Was hilft dieser Person in ihrer konkreten Situation – und was lässt sich im Alltag wirklich umsetzen?

In Workshops arbeite ich ressourcenorientiert, wertschätzend und praxisnah. Die Teilnehmenden lernen, eigene Warnsignale und Bedürfnisse besser wahrzunehmen, hilfreiche Perspektiven zu entwickeln und wirksame Übungen selbstständig anzuwenden.

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit liegt in der Unterstützung von Mitarbeitenden im pädagogischen und sozialen Arbeitsfeld, unter anderem durch Angebote für Kindertageseinrichtungen. Darüber hinaus entwickle und begleite ich Resilienz- und Stressmanagementangebote für Unternehmen und Organisationen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Angebote

Für Unternehmen und Organisationen

- Workshops zu Resilienz und Stressmanagement
- PME- und Entspannungseinheiten
- Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeformate
- Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Individuell abgestimmte Impulse für Teams und Mitarbeitende

Für Kindertageseinrichtungen

- Resilienz- und Stressmanagement für pädagogische Fachkräfte
- Selbstfürsorge im herausfordernden Berufsalltag
- Übungen zur Entspannung und Regulation
- Praxisnahe Teamformate und Workshops

Für Privatpersonen

- 1:1 Lebens- und Resilienzcoaching
- Orientierungscoaching
- Begleitung in Veränderungs- und Entscheidungsphasen
- PME und alltagstaugliche Entspannungsübungen
- Einzel- und Kleingruppenangebote

Mein Anspruch

Ein Training ist nur so gut wie das, was im Alltag davon wirkt.

Deshalb vermittele ich keine kurzfristigen Motivationsimpulse, sondern entwickle gemeinsam mit den Teilnehmenden konkrete und realistische Schritte, die zu ihrer Situation passen.

Qualifikationen

- ✓ Zertifizierte Trainerin (IHK)
- ✓ psychologische Beraterin / Personal Coach (SGD)
- ✓ Achtsamkeitscoach (SGD)
- ✓ Paar- und Familiencoach (SGD)
- ✓ NLP – Master (echtes NLP)
- ✓ Ausbildung/Qualifikation im Bereich Resilienz- & Stressmanagement (SGD)
- ✓ Trainerin für progressiver Muskelentspannung (ASG)

KLARHEIT. SELBSTREGULATION. WIRKUNG IM ALLTAG.

Tanja Thies Coaching

Resilienz | Achtsamkeit | PME | Lebens- und Orientierungscoaching

Meerbusch

www.tanja-thies-coaching.de

Tanja Thies Coaching
Düsseldorferstr. 93
40667 Meerbusch
Mobil: +49 163 4225017
Email: info@tanja-thies-coaching.de
www.tanja-thies-coaching.de

Bankverbindung:
N26
IBAN DE48 1001 1001 2217 2693 76
BIC NTSBDEB1XXX
Steuernummer: 122/5624/0077