Weitere Themenbereiche

* Motivationstraining
* Präsentations-Coaching
* Kommunikationsverbesserung
* Coaching@nature
* Vorträge zu verschiedenen Themen

Allgemeine Informationen

Meine Leistungen können Sie im Raum Darmstadt-Dieburg und darüber hinaus buchen. Coachings und Trauerbegleitungen können auch online durchgeführt werden (Videokonferenz oder telefonisch). Je nach Thema ist auch ein Gruppen-Coaching möglich.

Eine Terminabstimmung ist grundsätzlich erforderlich.

Sprechen Sie mich gerne an!

Über mich

Mein Name ist Jens de Jonge und ich lebe im südhessischen Ober-Ramstadt.

Nach vielen Jahren in der IT-Branche und durch den Verlust unserer Tochter fand ich eine neue Aufgabe im Personal Coaching und in der Trauerbegleitung.

Vertrauen, Empathie und Offenheit sind für mich der Schlüssel für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Interesse meiner Klientinnen und Klienten.

Überzeugen Sie sich selbst.

Weitere Informationen und Terminvereinbarung unter:

06154 / 8018023

de Jonge / Coaching for Life
Lebensberatung

Jens de Jonge // Coaching for Life

Büchestraße 2
64372 Ober-Ramstadt
Tel. 06154 / 8018023
Mobil 0162 / 4386518
info@dejonge-lifecoach.de
https://dejonge-lifecoach.de

de Jonge / Coaching for Life
Lebensberatung

Personal Coaching & Trauerbegleitung

Psychologische Beratung

Lächeln wir dem Leben entgegen!

Burnout-Prävention

Durch Stressmanagement und eine ausgewogene Work-Life-Balance lässt sich manchmal ein Burnout frühzeitig verhindern. Eine gewisse Resilienz gegenüber Stresssituationen ist hilfreich, um dem Alltag ausgeglichener zu begegnen.

Stressauslöser erkennen und versuchen, diese zu verringern, sowie eine Optimierung des Tagesablaufs sind nur einige Ansätze, die bei einem Coaching gemeinsam erarbeitet werden.

Wichtiger Hinweis: Ein Burnout ist eine ernste Krankheit, die nur von Ärzten und entsprechend ausgebildeten Therapeuten ambulant oder stationär behandelt werden darf. Als Coach kann ich KEINE Burnout-Behandlung durchführen!

Es ist nie zu spät
für eine Veränderung!

Beziehungs-/Familien-Coaching

Familiäre Konflikte durch Alltagssorgen, beruflicher und/oder privater Stress, Probleme bei Entscheidungen oder allgemeine Kommunikationsprobleme sind nur einige Beispiele, die in der Partnerschaft oder Familie häufig zu finden sind. In einem Einzel-/Paar- oder Familien-Coaching erarbeiten wir Ansatzpunkte und Lösungsmöglichkeiten.

Selbstwert-/Anti-Mobbing Coaching

Unter dem Motto "Empower you & trust yourself - Stärke dich & vertraue dir selbst" arbeiten wir im Rahmen des Coachings an Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, den drei Säulen für ein gutes Selbstwertgefühl. Auch im Umgang mit Mobbing und anderen Herausforderungen unseres Lebens spielt das Selbstwertgefühl eine große Rolle. Im gemeinsamen Coaching betrachten wir die Situation genau und Sie können aktiv werden, bevor die Auswirkungen gesundheitliche Folgen haben.

Trauerbegleitung

... für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

Einen geliebten Menschen zu verlieren, gehört zweifelsohne zu den schlimmsten Situationen, die man durchleben muss.

Die Realisierung, dass der Verlust endgültig ist, holt viele Trauernde erst einige Zeit nach der Beerdigung ein. Der Wunsch, wieder Ja zum Leben sagen zu können, die Wiedererlangung der Lebensfreude, aber auch die gesellschaftliche Wiederanbindung sind Gründe für eine Trauerbegleitung.

Trauerbegleitung ist so individuell wie die Trauer eines Menschen. Ich begleite Sie gerne auf Ihrem ganz persönlichen Weg der Trauer.

Eine unsichtbare Hand,
die begleitet und stützt!

https://dejonge-lifecoach.de

Jens de Jonge // Coaching for Life

Tel. 06154 / 8018023