



Wandel gestalten - Gesundheit fördern

## Ursula Hampe

Hattinger Str. 262  
44795 Bochum- Weitmar

Tel.: 0234/ 493798  
mobil: 0170 326 5 951

E-Mail: [ursula.hampe@t-online.de](mailto:ursula.hampe@t-online.de)  
[ursula.hampe@gmx.de](mailto:ursula.hampe@gmx.de)

[www.ursula-hampe.de](http://www.ursula-hampe.de)

Termine nach Vereinbarung



Supervisorin, DGSV  
Systemischer Coach, DGFS  
Gesundheitspraktikerin für  
Entspannung und Vitalität, DGAM

Stress lass' nach...

Schwierige Situationen  
im Beruf gelassen  
meistern



## Ursula Hampe

Supervision

Coaching

Teamentwicklung

Förderung beruflicher Gesundheit

Finde Dich,  
sei Dir selbst treu.  
Folge Deiner Stimme.  
Nur so kannst Du  
das Höchste erreichen.

Bettina von Arnim



Wandel gestalten – Gesundheit fördern

#### Innehalten:

- Entlastung
- Erspüren
- Sich selbst erleben
- Klären
- Ordnung der Gedanken
- SelbstBEWUSSTsein stärken
- Sich dem Wesentlichen zuwenden
- Werte und Sinn beleuchten
- Wege entwickeln, sich selbst zum Ausdruck zu bringen
- Hinterfragen
- Resilienz fördern
- Entdecken
- Staunen
- Muster entdecken und ggf. auflösen
- Sinnfragen erörtern und Antworten finden
- Nach vorne sehen
- Neue Handlungswege entdecken, auszuprobieren und zu festigen

#### Gestalten:

- Konflikte lösen
- Klärung der beruflichen Rolle
- Vorbereitung auf berufliche Gespräche
- Unterstützung bei Entscheidungen
- Klärung von Arbeitsbeziehungen
- Unterstützung bei der Karriereplanung und der beruflichen Neuorientierung

#### Meine Methoden:

- Bedarfs- und Zielerörterung
- Konfliktanalysen
- Supervisorische Aufstellung
- Arbeit mit Denk- und Glaubenssätzen
- Aufstellung des Inneren Teams
- Systembrett
- Analoge Methoden
- Methoden zur Entspannung im Alltag

