



©2016 www.ulla-catarina-lichter.de

Entrenar para empoderarse

Existen múltiples ocasiones para realizar un coaching o una terapia como, por ejemplo, acompañamiento profesional a procesos de cambio, para mantener su salud, para reforzar competencias o bien para desarrollar el potencial de su equipo al máximo en el campo laboral: Un coaching con sus empleados resulta duradero y efectivo por estar adaptado a sus necesidades.

Hipnosis | EMDR | Coaching sistémico

son los métodos más efectivos – como terapia a corto plazo o como coaching – para iniciar un proceso de profunda transformación. Es un placer invitarle para informarle sobre mi forma de trabajo y mi motivación al mismo tiempo que examino diferentes alternativas para ayudarle.

Un coaching sirve para:

- superar el estrés y prevenir el *burnout* o agotamiento; (véase Empowerment statt Burnout en alemán)
- aprender una técnica de relajación;
- desarrollar una nueva estrategia de vida después de un Burnout;
- reincorporarse a la vida laboral después una larga enfermedad;
- afrontar medidas de reestructuración;
- salir de una crisis aguda y proceso de cambio;
- distribuir nuevas tareas dentro de la empresa y lograr un ascenso profesional;
- orientarse de nuevo en asuntos laborales o privados;
- formular y alcanzar metas;
- trabajar sobre problemas de comunicación;
- vencer el acoso laboral;
- descubrir posibilidades en la planificación de su carrera profesional.

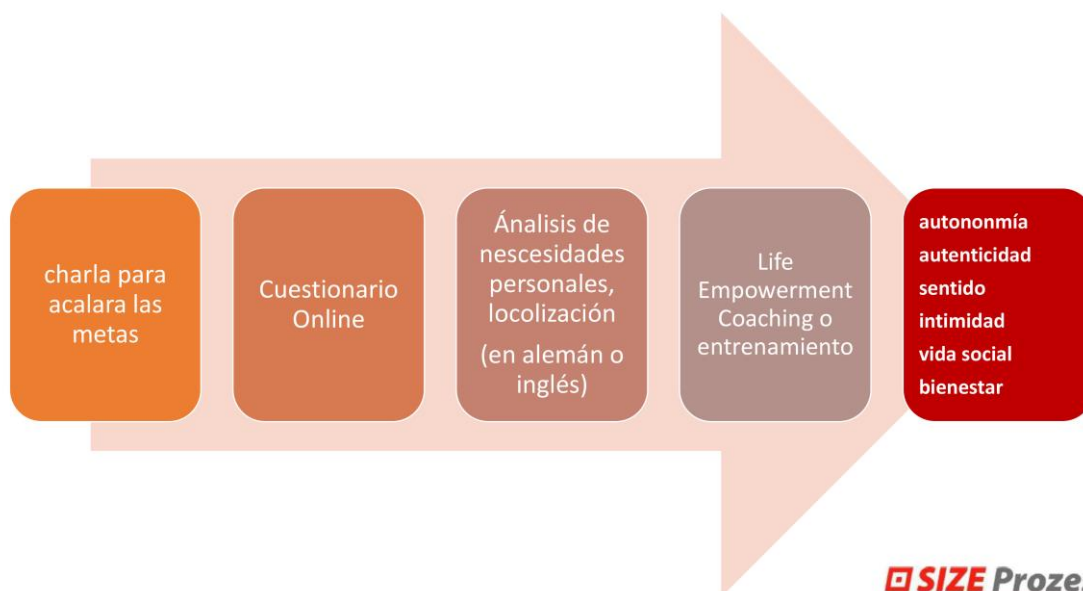
Evaluación de la demanda, auto ubicación y reconocimiento de fuerzas con SIZE Prozess®
Human Performance Guide®: **Aproveche tus oportunidades!**

Será consciente de tu unicidad, descubre tus talentos, tu don y tu potencial de desarrollo para que 2.016 sería un año exitoso para ti.

Con SIZE Prozess® tú reconoces:

- Tus fuerzas, tus talentos y dones, lo de tu familia de tu equipo
- Cómo puedes organizar tu vida cotidiana para que puedas quedar en un estado de óptima de tu potencia y tu motivación.
- Tus muestras de desafinación y de estrés y cómo puedes reactivar tus recursos para mantener un estado de balance en el interior
- Cómo puedes cambiar tu manera de comunicar para mejorar el conjunto y comunicar con claridad
- Cómo puedes desarrollar tu personalidad
- Cómo puedes llegar a tus metas privados o del trabajo

SIZE Prozess® Human Performance Guide®



[Más informaciones sobre SIZE Prozess®...](#)

Asesoría | entrenamiento | coaching | terapia

Ulla Catarina Lichter

Neurópata de psicología (HPG), Coach sistémico (ECA), Máster en PNL (DVNLP), Coach-Practitioner para niños y adolescentes (CCK), Máster-entrenadora y maestra según el principio de Bambús®, SIZE-Prozess®-Coach(Level II) y autora de publicaciones



Ulla Catarina Lichter

Desde 2.006 en propia consulta con acento hipnosis clínica, hipnosis de reencarnación y EMDR. Formación acreditada en terapia de hipnosis, en diferentes técnicas de relajación, en coaching sistémico, en PNL y en coaching para niños así como en Reiki.

Complementariamente, profesora de técnicas de improvisación así como entrenadora de Qi Gong Médico (Daoyin Yangsheng Gong). Desde 2.010 Máster-entrenadora de resiliencia y desde 2.014 maestra de la formación de practitioner según el principio de bambú en el ResilienzForum. Desde 2.015 asesora y coach de SIZE Prozess® Human Performance Guide® (Level II). Co-desarrolladora de BiLa®-Coaching.

En el centro de su seminarios y sus conferencias de vivencia hay temas de resiliencia según el principio de bambú®, entrenamiento y coaching para empoderarse la vida (Life-Empowerment) y para una vida en balance con ejercicios corpóreos ajustado de cerebro para desarrollar el bienestar, la paz interior, atención y prácticas para reducir el estrés y para vitalizar.

info@ulla-catarina-lichter.de

Le ofrezco sin compromiso una entrevista como primera charla preferiblemente por Skype o por teléfono, en persona también sería posible. No le dude y llámeme al **+49 (0)152 319 63 195**, o escríbame un email a info@ulla-catarina-lichter.de.

Me alegro mucho de conocerle y poder darle la bienvenida.

Durante mis estancias en Palma de Mallorca ofrezco sesiones de coaching, hipnosis y EMDR para adultos y niños o entramientos y workshops para grupos.



©2015 Ulla Catarina Lichter