



# Unterstützung & Austausch in der Gruppe.

Talentierte. Ambitioniert.  
Erfolgreich: Nach Aussen ist alles perfekt. Nach Innen ist alles anders: und diese Spannung frisst Energie. Was, wenn ich Ihnen sage, es gibt da einen Weg raus?

## High Performer\*

In der Kleingruppe lernen Sie Ihre Dynamik benennen und verstehen. In Einzelsitzungen bearbeiten wir Ihre spezifische Dynamik und zusammen üben wir neue Verhaltensmuster ein.

### Wann und wo

**3 Monate: Mittwoch 18:30-20 Uhr**

08.11.23: Meine spezifische Dynamik erkennen & benennen

22.11.23: Wie diese Dynamik entsteht: Trigger

06.12.23: Wie diese Dynamik entsteht: Adaptive Kind vs Weiser Erwachsener (Adaptive then vs Maladaptive now)

10.01.24: Empowerment - Skills Selbst-Mitgefühl vs Empathie

24.01.24: Empowerment – Skills Commitment

Sowie 2 Einzelsitzungen nach Absprache

**Praxis Freigut, Freigutstrasse 4, 8002 Zürich**

### Investition

5 Gruppensitzungen à CHF 200 und 3 Einzelsitzungen à CHF 330  
Total CHF 1660 plus MWST

### Anmeldung oder Fragen

per email oder Telefon

Bis 01.11.2023

beatrice@sigristcoaching.ch, 079 507 74 35

\*siehe z.B. Prof. Laura Empson in HBR oder

<https://www.bbc.com/worklife/article/20180924-are-you-an-insecure-overachiever>

**Coach Dr. Beatrice Sigrist, PCC**

16 Jahre Erfahrung mit Führungskräften als zertifizierte Coach ICF, diplomierte Teamcoach und Somatic Experiencing Practitioner. Ich kombiniere kognitive Prozesse (top down) mit Ansätzen zur Körpererfahrung (bottom up).



<https://www.sigristcoaching.ch/angebote>

### Nutzen

- weniger innere Spannung
- mehr Lebensenergie