



Begleitung · Unterstützung · Förderung

Coaching - Yes You Can

U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Mentale
Gesundheitsanalyse
Ursachenfindung



Ressourcen- und
Stärkenfokussierung



Negative Denkmuster durch
positive Kognitionen ersetzen



Mentale
Gesundheitsförderung



Coaching



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Mentale Gesundheitsanalyse

Mentale Gesundheitsanalyse heisst, dem Ursprung des Problems auf den Grund zu gehen. Um diesbezüglich erfolgreich zu sein, erforscht U. Beatrice Margot mit ihren Klienten folgendes:

- Hören sie auf ihre Körpersignale?
- Sind sie sich ihrer psychischen Hilflosigkeit bewusst?
- Haben sie versucht ihre innere Leere zu ergründen?
- Wurde die vorhandene Perspektivenlosigkeit analysiert?
- Wie sieht es mit der Entspannungsfähigkeit aus?



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Ressourcen- und Stärkenfokussierung

Was heisst das?

Ressourcen sind Quellen woraus man schöpfen kann, um sich ein zufriedenstellendes, gutes Leben aufzubauen. Diese Quellen sind von grosser Wichtigkeit um Probleme zu lösen und/oder mit Schwierigkeiten zurecht zu kommen. Für jeden Menschen mögen die Bedingungen anders sein, denn jeder Mensch ist anders so wie auch jeder anders in den verschiedenen Lebensphasen mit den diversen Situationen, Herausforderungen umzugehen versucht.

Gemeinsam mit den Klienten versucht U. Beatrice Margot die **Stärken** im Hinblick auf:

- Die Persönlichkeit
- Die Arbeit
- Die Beziehungen
- Den Alltag

zu eruieren.



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Negative Denkmuster durch positive Kognitionen ersetzen

Erfolgreiche Umsetzung festgefahrener Verhaltensmuster

Solange wir negative Emotionen verspüren, schränken sich unsere Aufmerksamkeit und unser Verhalten drastisch ein. Wir stehen an Ort und können uns nicht mehr vorwärts bewegen. Positive Emotionen hingegen bewirken, dass unser Verhalten und unsere Gedanken erweitert werden.

Bei **negativen** Emotionen sieht man vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.

Bei **positiven** Emotionen sieht man die Bäume **und** den Wald.

U. Beatrice Margot ist es ein Anliegen, bei der Arbeit mit ihren Klienten, die positiven Emotionen in den Vordergrund zu stellen.



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Mentale Gesundheitsförderung

Die wichtigsten Punkte in der mentalen Gesundheitsförderung sind:

- Potentialentfaltung
 - Begeisterungsfähigkeit
 - Entdeckerfreude
 - Produktivität
 - Optimismus
 - Kreativität
 - Entspannung
 - Prävention
- Nachhaltigkeit
Motivation
Stressbewältigung



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Potentiaentfaltung

Viele Menschen besitzen ein grosses Wissen, welches ihnen bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten attestiert. Jeder Mensch besitzt jedoch noch angeborene Fähigkeiten, welchen in unserer Gesellschaft zu wenig Beachtung geschenkt wird.

- **Ohne diese verborgenen Fähigkeiten entwickeln zu können, stagniert der Mensch. Ist der Mensch nicht mehr begeisterungsfähig, leiden sowohl er, das private- wie auch das berufliche Umfeld.**

Das Ziel von U. Beatrice Margot ist es, das vorhandene und verborgene Potential in ihren Klienten zu wecken und zu vereinen, um daraus ein Ganzes bilden zu können.



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

Wer ist U. Beatrice Margot?

- U. Beatrice Margot ist spezialisiert in Einzel- und Teamcoaching von Führungspersönlichkeiten und Mitarbeitern
- Ihre Stärke liegt in der Begleitung von Menschen in sehr schwierigen Lebenslagen
- Sie hat mehrjährige Praxiserfahrung in Unternehmen wie auch in selbständiger Tätigkeit
- U. Beatrice Margot hat grosse Inter- und transkulturelle Erfahrungen
- Sie zeichnet sich durch ihre analytisch-vernetzt denkende Art aus wie auch ihrer sehr hohen Sozialkompetenz, Empathie und Kommunikationsfähigkeit in Deutsch, Französisch (bilingue) und Englisch



U. Beatrice Margot
Tscheneyweg 30
CH-2504 Biel-Bienne
Mobile +41 (78) 901 51 07
info@coaching-yesyoucan.ch
www.coaching-yesyoucan.ch

**Sei du selbst die Veränderung, die du
dir in dieser Welt wünschst.**

Mahatma Gandhi