



ING.^{IN} DR.^{IN} ULRIKE HANKO

SYSTEMISCHE PRAXIS FÜR
COACHING · SUPERVISION & KLINISCHE PSYCHOLOGIE

ING.^{IN} DR.^{IN} ULRIKE HANKO

SYSTEMISCHE PRAXIS FÜR
COACHING · SUPERVISION & KLINISCHE PSYCHOLOGIE



Klinische- und Gesundheitspsychologin, Notfallpsychologin (GkPP), Arbeitspsychologin (BÖP), Anti-Aggressivitäts®-/Coolnesstrainerin, Trainerin der Neuen Autorität, Systemische Coach und Beraterin, Systemisch-kunsttherapeutische Supervisorin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin

Mustergasse 2 · 6060 Hall in Tirol
Mobil +43 (0)699 10113597 · office@psychologie-tirol.at
<http://www.psychologie-tirol.at>





bietet die Möglichkeit einer zielorientierten und situativ ausgerichteten Begleitung und Unterstützung.

„Hilfe in Anspruch zu nehmen ist eine mitfühlende Art, sich selbst zu helfen.“

(A.D.Wolfelt)



bietet die Möglichkeit aktuelle Krisen, im Zusammenhang mit lebensgeschichtlichen Entwicklungen, zu betrachten.

BUSINESSCOACHING

ist eine Form individueller Prozessberatung im beruflichen Umfeld mit Blick auf die Ebene der Organisation, der Rolle, der Funktion, der Person und der individuellen Persönlichkeit.

mögliche Themen:

- Klärung von Rollen bzw. Anforderungen
- Vorbereitung auf neue Herausforderungen
- Erweiterung der Handlungskompetenzen
- Verbesserung des Arbeitsklimas/ der Zusammenarbeit
- Achtsamer Umgang mit sich selbst (Work-Life-Balance)
- Rechtzeitiges Erkennen von Burnout und Mobbing
- Erlernen deeskalierender Gesprächstechniken
- Umgang mit Konflikten
- Führen mit der Haltung der Neuen Autorität

INDIVIDUALCOACHING

bietet die Möglichkeit die eigene Persönlichkeit zu stärken, sowie neue Handlungsmöglichkeiten und Lösungswege selbstverantwortlich zu gestalten.

mögliche Themen:

- Elterncoaching
- Zeit- und Stressmanagement
- Konfliktmanagement
- Selbstwerttraining
- Vereinbarkeit Familie und Beruf
- Schlafcoaching



bietet die Möglichkeit mit Hilfe der Außensicht blinde Flecken zu identifizieren, ungenutzte Ressourcen zu entdecken und in gemeinsamen Diskursen Lösungen zu entwickeln.

mögliche Themen:

- Konstruktive Bearbeitung und Klärung von Konflikten
- Verdeutlichung und Entwicklung von Teamstrukturen
- Reflexion und Verbesserung der fachlichen Arbeit mit KundInnen, KlientInnen und PatientInnen
- Analyse von Hindernissen bei Veränderungsprozessen
- Begleitung in Teamentwicklungsprozessen
- Unterstützung bei belastenden Situationen
- Klärung der eigenen Rolle

mögliche Themen im Einzelsetting:

- Aktuelle Belastungssituationen
- Liebeskummer
- Trennung/ Scheidung/ Verlust
- Ängste und Panikattacken
- Verhaltenssucht (Internet-, Kaufsucht, pathologisches Spielen)
- Trauma
- Überforderung
- Fehlende Lebensenergie
- Mobbing/ Bossing
- Gewalterfahrung
- Burnoutbehandlung

mögliche Themen im Paarsetting:

- Unerwünschte Beziehungs- bzw. Kommunikationsmuster
- Gewalt in der Partnerschaft
- Balance zwischen Abgrenzung und Anpassung
- Klärung von Partner- vs. Elternrolle
- Verringerung der partnerschaftlichen Sexualität
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Verlust eines Kindes