

Schön, dass Sie den Weg zu mir gefunden haben!



Seit 2019 berate und coache ich Menschen in verschiedenen Lebenslagen. Als Pädagogin, psychologische Beraterin und ausgebildete Stress- und Burnoutpräventionsberaterin ist es mein Ziel, Sie in schwierigen Lebenssituationen empathisch zu unterstützen und Ihnen zu helfen, psychische Belastungen zu bewältigen.

Auch Schulen und weiteren Unternehmen biete ich, anhand von Workshops und Seminaren, pädagogische und psychologische Unterstützung in der Einzelfallhilfe und Gruppenbetreuung an.

B.A. PÄDAGOGIN
ZERTIFIZIERTE PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

Jessica Dertinger



Mein Angebot ist so individuell wie Sie selbst.

Jessica D.



Durchatmen

HARMONIE ERLEBEN

Präsenz-,
Online-,
Telefoncoachings &
Hausbesuche
möglich

So erreichen Sie mich:

- Fritz-von-Unruh Str. 18, 56077 Koblenz
- 0151-42800374 (auch WhatsApp)
- www.durchatmen-koblenz.de
- info@durchatmen-koblenz.de

Ich beteilige mich an der Aktion „Soziales Honorar“. Einzelpersonen, Paaren und Familien mit niedrigem Einkommen gewähre ich eine Ermäßigung auf das sonst übliche Honorar.



Ihr Weg zu neuen Perspektiven und emotionalem Wohlbefinden



Durchatmen

HARMONIE ERLEBEN

Psychologische Beratung
Psychodynamisches Coaching
Sozialpädagogische Familienhilfe
Einzelfallhilfe und Gruppenarbeit



„
Es liegt Liebe im
Festhalten
und es liegt Liebe im
Loslassen.“

Elizabeth Berg

Für Schulen:

- Kommunikationstraining
- Krisen- und Reflexionsgespräche (Supervision)
- Unterstützung bei Elterngesprächen
- Mobbingberatung
- Schulsozialarbeit
- Workshops und Seminare für Schülergruppen und MitarbeiterInnen

Für Unternehmen:

- Krisen- und Reflexionsgespräche (Supervision)
- Kommunikationstraining
- Workshops und Seminare

Sozialpädagogische Familienhilfe

Manchmal können wir im Alltag der Familie nicht mehr "funktionieren". Ich helfe Ihnen auch zuhause wieder Gelassenheit und Entspannung zu erfahren. In persönlichen Gesprächen mit Ihnen und auch Ihrer Familie können wir Probleme herausarbeiten, Ressourcen sammeln und gemeinsam Lösungen entwickeln, um das Zusammenleben wieder harmonisch zu gestalten.

Sammeln Sie Kraft

Psychologische Beratung/ Personal Coaching

Konflikte sind ein täglicher Begleiter unseres Lebens. Sei es ein zwischenmenschlicher Konflikt in Ihrem Umfeld, ein Streit innerhalb der Partnerschaft, oder auch ein innerer Konflikt, der Sie in einer Entscheidungsfindung beeinträchtigt. Egal mit welchem Thema Sie sich konfrontiert sehen: Ich begleite Sie gerne auf dem Prozess der Bewältigung. Gemeinsam können wir hinderliche und vermeidende Mindsets durchbrechen.

Schaffen Sie neue Perspektiven

Stressmanagement

In dieser hektischen Welt ist es wichtiger denn je, die Kontrolle über den eigenen Stress zu behalten. Egal, ob Sie sich gestresst fühlen, unter Druck stehen, oder einfach nur lernen möchten, wie Sie besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können.

Kommen Sie zur Ruhe

Trauerbegleitung/ Emotionscoaching

Sie haben einen geliebten Menschen, oder ein geliebtes Tier verloren und brauchen Hilfe dabei es zu verarbeiten? Ihre Gefühle fahren Achterbahn und Sie haben Schwierigkeiten diese einzuordnen und damit umzugehen? Ich biete Ihnen einen sicheren Raum zu trauern, Ihre Gefühle zu verstehen und sie zu akzeptieren.

Schaffen Sie Emotionen Raum

Burnoutprävention

Sie fühlen sich dem Druck auf der Arbeit nicht mehr gewachsen? Ihr Körper wehrt sich jeden Morgen gegen den Weg ins Büro? Ihre Motivation ist dem Schmerz gewichen, oder gar in Gleichgültigkeit übergegangen? Ziehen Sie die Reißleine bevor Sie ernsthaft an einem Burnout-Syndrom erkranken. Ich helfe Ihnen die eigenen Grenzen zu erkennen, diese anzunehmen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Nehmen Sie sich Zeit für sich