



Familien Navigator



Resilienz Coaching und Stressbewältigung für Erwachsene

BERATUNG

Resilienz Coaching und Stressbewältigung Erwachsene

Resilienz Coaching unterstützt Erwachsene und Kinder dabei, belastende Situationen besser zu bewältigen, mit Stress gesünder umzugehen und innere Stabilität aufzubauen. Ziel ist es, eigene Ressourcen zu erkennen, Gefühle bewusst zu steuern und Herausforderungen mit mehr Sicherheit und Gelassenheit zu begegnen.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die erlernt und gestärkt werden kann, ein wertvolles Fundament für ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben.

Im Resilienz Coaching bei Psylobe werden alltagsnahe Strategien vermittelt, um Stress besser zu regulieren, eigene Ressourcen zu erkennen und diese nachhaltig nutzen zu können. Dabei steht Sie mit Ihren individuellen Lebensumständen im Mittelpunkt.

Jede Sorge, jedes Anliegen wird ernst genommen und im Detail besprochen.

Die Termine sind entweder direkt in meiner Beratungspraxis - Psylobe oder für mehr Flexibilität auch online möglich.

Für mehr Informationen, besuchen Sie gerne meine Website.

Was?

ART DES ANGEBOTS

Beratung

KURSLEITUNG/ANSPRECHPERSON

Tanja Mittendorf

LINK ZUM ANGEBOT

[Weiter zum Angebot](#)

ALTER DES KINDES

10 bis 16 Jahre, 16 bis 18 Jahre, 18+ Jahre

Wann & Wo?

ANGEBOTSTERMIN

Von 03.01.2026 (Uhr) bis 16.12.2026 (Uhr)

TERMIN(E)

Die Termine können montags oder samstags, jeweils von 14:00 bis um 18:30 Uhr gebucht werden,

ADRESSE

Psylobe, Tanja Mittendorf
Bergstraße 114
46119 Oberhausen

Anmeldung

ANMELDUNG ERFORDERLICH

Ja

WEITERE ANGABEN ZUR ANMELDUNG

Weitere Informationen und Möglichkeiten zu Terminvereinbarung finden Sie auf meiner Website. Sie können mich auch gerne unter folgender Nummer kontaktieren:
0170 / 444 92 44 oder unter: hallo@psylobe.de

KOSTEN DES ANGEBOTS

Die Länge einer 1:1 Beratung beträgt **60 Minuten**. Die Intervalle werden individuell mit Ihnen vereinbart. Das Honorar liegt bei **65,- Euro pro Sitzung**.

Durchführende Organisation

ADRESSE

Psylobe, Tanja Mittendorf
Bergstraße 114 46119
Oberhausen

KONTAKTPERSON

Tanja Mittendorf

TELEFON

0170 444 92 44

EMAIL

hallo@psylobe.de

LINK ANBIETER

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

ALLE ANGEBOTE DIESES ANBIETERS

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Träger des Anbieters

ART DES TRÄGERS

Freier Träger (privat-gewerblich)