



## Ihr Coach für geistige Fitness und emotionale Gesundheit

fokussieren – bewegen – erreichen

**Jeder Mensch ist für sein Denken selber verantwortlich und ist sein Leben lang veränderungs- und entwicklungsfähig. Mit diesem konstruktiven Ansatz begleite ich Personen, Ehepaare und Führungskräfte bei Konflikten, Veränderungen oder auch stressbedingten Störungen.**

Die Gefahr von innerer Leere wegen totaler seelischer und körperlicher Verausgabung in der heutigen modernen Gesellschaft ist gross. Wie kann ein Mensch seine eigenen Leistungsquellen in kurzer Zeit wieder auffüllen? Ich begleite **Einzelpersonen** bei persönlichen Krisen, bei Anzeichen von Burnout bis hin zu Depressionen, bei mangelndem Selbstwertgefühl und auch bei schwierigen Entscheidungsfindungen.

Auch **Unternehmen, Führungskräfte und ihre Teams** sind konfrontiert mit Gesundheitsmanagement. Themen wie Burnout-Symptome bei Mitarbeitenden und Mobbing im Betrieb bringen Menschen an ihre Grenzen und machen ratlos. Einzelpersonen oder auch Teams werden bei wichtigen Veränderungen wie zum Beispiel Nachfolgeregelungen, Führungswechsel etc. begleitet. Das Coaching von Maya Burkhard ist ziel- und lösungsorientiert und führt zu konkreten Ergebnissen.

Als Coach und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, Selbst- und Gesundheitsmanagement und Teamkultur, fördere ich im Kern meiner Arbeit die persönliche Reflexion und führe Einzelpersonen und Teams durch ergebnisorientierte Coaching-Prozesse. Ich lege grossen Wert auf professionelles Training und Weiterbildung und bin darauf bedacht, Kompetenzen, Leistungsvermögen und Ressourcen kontinuierlich zu erweitern.

Seit 11 Jahren Selbstständig als Coach und Trainer  
Seit 29 Jahren Master in Pädagogik (Jugendliche/Erwachsene)



### Ihr Nutzen:

- Konkrete Ergebnisse und Nachbetreuung
- Zeitnah und effizient beim Wesentlichen ansetzen
- Identitäts- und Gesundheits-Management für Einzelpersonen und Teams
- Das ganze Wissen und Erfahrung Einzelner vernetzen und integrieren
- Konsens und Commitment aller Beteiligten – auch bei komplexen Herausforderungen

### Themenschwerpunkte sind u.A.:

- Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement
- Onboarding Prozesse (Externe an Board nehmen)
- Transitioning Prozesse (Interne Verschiebungen)
- Konfliktmanagement
- Neuorientierung und Entscheidungsfindung
- Kultur- und Gesundheits-Management
- Open Space Moderation für Teamprozesse und –entwicklung

T: +41 (0)33 223 26 18  
M: +41 (0)79 754 58 51  
info@burkhard-coaching.ch

 <http://www.burkhard-coaching.ch>  
 [http://www.xing.com/profile/Maya\\_Burkhard](http://www.xing.com/profile/Maya_Burkhard)