

Alle Angebote meiner Coachings & Trainings finden in Einzelgesprächen in meiner Praxis oder in Ihrem Unternehmen statt (Coach auf Rädern).

Die Coachings & Trainings werden auf **Deutsch** oder auf **Luxemburgisch** angeboten.

Alle weiteren Informationen zu **Tarifen** und Rahmenbedingungen meiner Angebote entnehmen Sie bitte meiner Internetseite:

www.cocom.lu

Ich begleite Sie mit Achtsamkeit und Wertschätzung in einem **ersten kostenlosen Gespräch**.

Termin zum Erstgespräch vorzugsweise über info@cocom.lu oder doctena.lu.



COACHING & COMMUNICATION

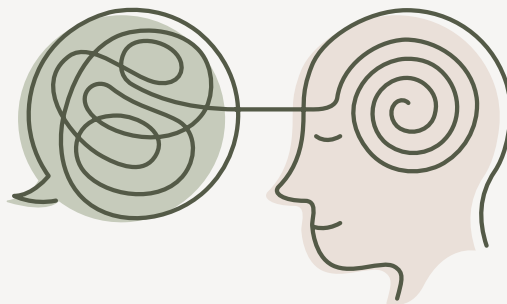
Julia Schrell

Diplomierter Coach
in der Personalentwicklung

20, route d'Arlon,
L-8706 Useldange
info@cocom.lu
+352 621 298 050



© 2025 Coaching & Communication – Layout: Art & Wise – Foto: Jess Photography Jessica Theis – Print: Autisme Luxembourg



COACHING & COMMUNICATION

Praxis für Coaching
und Kommunikationstraining

Ich Sorge
Für Ordnung im Kopf und löse
den Knoten in der Zunge!





ALS COACH

- biete ich professionelle **Beratung und Unterstützung** für Ihre individuellen Bedürfnisse bei **berufsbezogenen Problemen**, Konflikten oder weiteren Anliegen an.
- arbeite ich **lösungs- und bedarfsorientiert** und biete Ihnen die Möglichkeit zur **Weiterentwicklung** oder zum **persönlichen Durchstarten**.
- praktiziere ich **humanistisch orientiertes Coaching**, welches auf einer **positiven Sichtweise** des Menschen basiert und den Fokus auf **Selbstverwirklichung, persönliches Wachstum** und die **Förderung und Aktivierung von Ressourcen** legt.

Meine Angebote für Ihren Coaching-Prozess:

Stress- und Selbstmanagement im beruflichen Leben: Zeitmanagement, Selbstfürsorge, Eigenverantwortung, Achtsamkeit, Coaching basierend auf der Positiven Psychologie: Krise als Chance!

Coaching bei Konflikten, Führung und Motivation am Arbeitsplatz: Konfliktmanagement, Gesprächsführung und Feedback, Motivationstheorien, Gewaltfreie Kommunikation, gesundheitsorientiertes Führen.

Professionelle Begleitung zur Wiedereingliederung im Beruf nach längerer Arbeitspause (z.B. aufgrund einer langen Therapie oder durch Erkrankungen wie Post-COVID oder Depression) – **für Ihre Belegschaft** oder **für Sie persönlich**.

ALS KOMMUNIKATIONS-TRAINERIN

- unterstütze ich Sie, Ihre eigene **Kommunikation zu optimieren**, Missverständnisse zu vermeiden sowie erfolgreicher und passend auf verschiedene Zielgruppen zu reagieren – dies im **privaten, schulischen oder beruflichen Umfeld**.
- ver helfe ich Ihnen zu **mehr Selbstbewusstsein, sicherem Auftreten** sowie zu einer **effektiven Arbeitsweise**.

Meine Angebote für Ihr Kommunikations-Training:

Training für Vorstellungsgespräche.

Umgang mit Kundschaft: Kommunikation bei Beratung, Verkauf und professionellem Telefonieren; Kundenpsychologie.

Training im Bereich der Gewaltfreien Kommunikation.

Rhetorik-Kurs: Aussprache, Stimmtraining, Körpersprache und Mimik, Erste Hilfe bei Lampenfieber.

Strukturierung Ihrer Rede, Ihres Vortrags.

Training und Hilfe für Kinder & Jugendliche, um selbstsicher und erfolgreich vor der Klasse zu sprechen und Arbeiten zu präsentieren.