

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](mailto:info@cocom.lu) oder [doctena](http://doctena.lu).

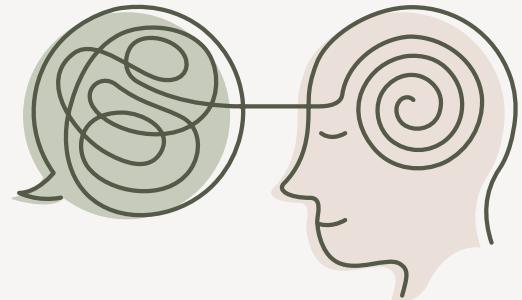
## COACHING & COMMUNICATION

**Julia Schrell**  
Diplomierte Coach  
in der Personalentwicklung

20, route d'Arlon,  
L-8706 Useldange  
[info@cocom.lu](mailto:info@cocom.lu)  
+352 621 298 050



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

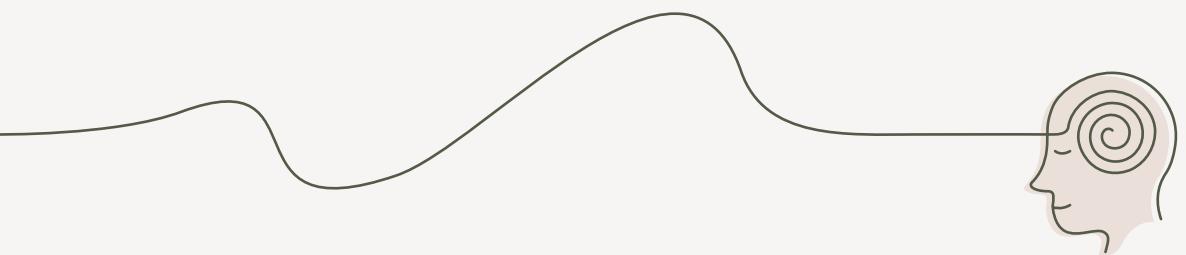


# COACHING & COMMUNICATION

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**.
- verhelfe 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.