

# LEAD YOURSELF

Speziell für  
JobTwins

Mentalcoaching für mehr  
Erfolg & Zufriedenheit im  
Job.

Kontakt:

Mag. Michaela Brugger, MSc.

Tel: +43 650 4107201

E-Mail: [kontakt@michaela-brugger.com](mailto:kontakt@michaela-brugger.com)

Webseite: [michaela-brugger.com](http://michaela-brugger.com)

 Michaela  
Brugger



# Nach dem Coaching

- Kennen Sie Ihre **Identität und Ihre Persönlichkeit in die Tiefe** kennen. Wir beantworten: "Wer bin ich – was zeichnet mich aus? Was brauche ich, um **gesund, zufrieden & erfolgreich** zu sein? Was treibt mich an?"
- Gehen Sie **gelassen** mit Stress um & wissen, was Sie für Ihre **gesunden Gewohnheiten** brauchen.
- Entwickeln Sie **mentale Stärke** und setzen Ihre persönlichen Selbstmanagement Tools für Ihre persönliche Arbeitssituation ein: "Was hindert mich in meiner Führungsaufgabe? Was raubt mir viel Kraft? Womit stehe ich mir selbst im Weg? Was gibt mir Kraft?"
- Sind Sie **ziel klar** und wissen, was Sie wirklich wollen – beruflich & privat.
- Haben Sie ein gesundes **Selbstvertrauen gewonnen** und erleben sich selbstwirksam.
- Entwickeln Sie **Resilienz**, mit der Sie Herausforderungen und Krisen gesund meistern.

**Worauf wir den Fokus legen & welches Thema Sie gerade am meisten beschäftigt, klären wir im Erstgespräch.**





## Kundenstimmen

"Ich habe gelernt mir zu vertrauen und für mich einzustehen. Ich akzeptiere mich so wie ich bin, mit all meinen Stärken und Schwächen. Dadurch wächst nicht nur mein Selbstvertrauen in mich als Person und in meine Fähigkeiten, sondern ich trete viel selbstbewusster auf. Ich bin einfach ich"

Anonym, Führungskraft



"Ich hatte schon einige Coachings ausprobiert, aber das Intensiv-Coaching mit Dir, liebe Michaela hat mich um Meilen weitergebracht!  
Für jeden, der bereit ist, konsequent an sich selbst zu arbeiten, ist dieses Coaching Gold wert. Ich habe in den intensiven Coachingeinheiten endlich für mich herausgefunden, was mich immer in diese Leistungsdruck gebracht hat. Heute kann ich aussteigen und endlich auch wieder mein Leben genießen – mit meiner Familie. "

Benedikt, Abteilungsleiter

# Wie machen wir das? Auszug aus möglichen Themen

- Wir erarbeiten Ihre **individuellen Stärken**, um aufzublühen bzw. **Flow** zu erleben.
- Sie erarbeiten Ihre persönlichen **Bedürfnisse & Werte** für Balance & mehr Zufriedenheit – Ihr Lebenskompass
- Sie lernen was **Entspannung, Meditation und Erholungspausen** wirklich bedeutet und wie Sie es leicht und regelmäßig in Ihren Alltag einbauen
- Wir lösen Ihre **Glaubenssätze** und mentale Blockaden auf
- Wir erarbeiten Ihre persönliche, **individuelle Stressbewältigungsstrategie**
- Sie definieren Ihre **privaten & beruflichen Ziele** mit einem konkreten Umsetzungsplan
- Ihr ganz persönliches Thema bekommt ausreichend Raum & das Programm wird je nach Anlass, Thema und Ziel individuell angepasst.



# Was ist enthalten?

Das 2-monatige Coaching beinhalten 5 intensive Coaching-Einheiten, in denen wir uns in der Tiefe mit Ihrem Anliegen auseinandersetzen.



Je nach Bedarf erhalten Sie zusätzlich Reflexionsübungen für zu Hause sowie auf Sie erstellte Meditationen und Entspannungsübungen.

Eines der Kernstück wird es sein, Ihren mentalen & emotionalen Blockaden auf die Spur zu kommen und sie aufzulösen, sodass Sie Ihre Leben & Ihren Beruf selbstbestimmt gestalten können.

Wir legen gemeinsam den Grundstein, sich selbst zu führen. Es ist die Voraussetzung dafür gesund und mit Selbstvertrauen zu arbeiten sowie den Anforderungen und der Kultur von Unternehmen & Teams gerecht zu werden.



# ABLAUF, KOSTEN und ORGANISATORISCHES

## Kostenloses 40 Minuten Kennenlern-Gespräch über Zoom Online

Dieses Gespräch dient dazu uns kennenzulernen, Ihre Erwartungen, Vorstellungen und Ziele zu besprechen sowie zu klären, ob das Programm und ich als Ihre Wegbegleiterin die richtigen für Ihr Anliegen sind.

Sie erhalten von mir das Angebot sowie einen Coaching-Vertrag. Falls Sie sich für das Coaching entscheiden, vereinbaren wir einen Termin.

## Ablauf für 2 Monate

- 5 Stunden zu jeweils 90 Minuten
- Gemeinsam entscheiden wir den Rhythmus – ich empfehle einen Coaching-Rhythmus von 10 Tagen. Dazwischen erhalten Sie
- Arbeitsblätter, Mediationen – je nach Bedarf.

Das Coaching findet entweder bei mir in Innsbruck vor Ort oder via Online Zoom statt.

## Kostenaufwand:

- **Kosten: 1.850€ inkl. 20% USt. – 25% Rabatt nur für JobTwins: 1.500€ inkl. USt.**
- Bei Verrechnung an ein Unternehmen außerhalb Österreichs & innerhalb der EU entfallen die 20% USt. gemäß Reverse Charge.
- Rechnungsstellung nach unterzeichnetem Vertrag.



Speziell für  
JobTwins



**Jetzt loslegen &  
gemeinsam durchstarten**

Termin buchen:

<https://calendly.com/michaela-brugger/kennenlerngesprach>

## Ihre Wegbegleiterin

### Ich bin Michaela Brugger, Mentalcoach & Psychologin.

Ich unterstütze Sie dabei, Ihr individuelles Fundament für ein erfolgreiches und lebensfrohes Leben zu bauen. Seit mehr als 6 Jahren arbeite ich nun als Mentalcoach und Psychologin mit Menschen zu den Themen Begeisterung & Sinn bei der Arbeit, Mindset, Stressmanagement & Burnout zusammen.

Als ehemalige Führungskraft in Marketing und Vertrieb in internationalen Unternehmen kenne ich den Druck, Firmenpolitiken usw. nur allzu gut. Heute ist das genau meine Stärke: ich nutze die Kombination aus meiner langjährigen Berufserfahrung im wirtschaftlichen Umfeld & mein fundiertes, psychologisches Wissen für lösungsorientiertes und wirksames Coaching.

Das Programm beinhalten nur Konzepte & Übungen, von denen ich weiß, dass sie mir und vielen meiner Kunden nachhaltig geholfen haben. So habe ich gelernt, nicht nur gut für mich zu sorgen, sondern mir mein Leben so zu gestalten, dass mir mein Beruf Freude bereitet. Ich selbst arbeite viel und gerne, kenne nur zu gut die Auf & Ab's, denn sie gehören nun mal zum Leben dazu.

Ich würde mich sehr freuen, Sie & Ihre Geschichte näher kennenlernen zu dürfen.

Ihre  
Michaela Brugger

#### Kontakt:

Mag. Michaela Brugger, MSc.

Tel: +43 650 4107201

E-Mail: [kontakt@michaela-brugger.com](mailto:kontakt@michaela-brugger.com)

Webseite: [michaela-brugger.com](http://michaela-brugger.com)

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/michaela-brugger/>

