

JENSEITS  
VON RICHTIG UND FALSCH  
GIBT ES EINEN ORT.  
HIER KÖNNEN WIR  
EINANDER BEGEGNEN.

Rumi (13. Jh.)



#### KONTAKT

Beratungspraxis Sillescu  
Carl-Orff-Straße 53 + 53a  
55127 Mainz  
Deutschland

+49 0 6131 6980634  
+49 0 177 8676066

info@beratung-sillescu.com  
www.beratung-sillescu.com

Portraitfoto: Anne-Kathrin Brunier | Grafikdesign / Titelfoto: Silvia Püchner



JOHANNA SILLESCU

BERATUNG • COACHING • SUPERVISION

# DAS BIETE ICH AN

## FÜR IHRE BERUFLICHEN THEMEN:

- Coaching
- Supervision
- + Workshops, Strukturtage, Konfliktmoderation und andere Formate

## FÜR IHRE PRIVATEN THEMEN:

- Beratung
- Traumafachberatung
- + Krisenhilfe akut  
(Überbrückung bis Therapiestart oder Klinikaufenthalt u.a.)

Als Einzel-, Team-, oder Gruppensetting zu 60 – 120 Minuten

In meiner Praxis in Mainz, online, in Ihren Arbeitsräumen sowie draußen in der Natur als Beratungsspaziergang oder in meinem großen Garten.

## SO ARBEITE ICH:

Personzentrierte Gesprächsführung und systemische Methodik bilden den Kern meiner Arbeitsweise und -haltung. Je nach Passung und Situation nutze ich auch Elemente aus dem Focusing oder der Hypnosystemik und greife auch mal zu gestalterischen Methoden. Dies nur nach Absprache mit der/ dem Klient/in.

LEITUNGSROLLE UND FÜHRUNGSTHEMEN

TEAMKONFLIKTE

ROLLENKLÄRUNG BERUF UND FAMILIE

BURNOUTPRÄVENTION

CHANGEPROZESSE

ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT

TEAMBUILDING

FALLSUPERVISION

SELBSTFÜRSORGESTRATEGIEN UND RESILIENZ

WORKLIFE-BALANCE

UMGANG MIT EIGENEN GRENZEN

SELBSTÄNDIGKEIT PLANEN UND UMSETZEN

NEUE ZIELE VERWIRKLICHEN

MOBBING

BERUFLICHE VERÄNDERUNG

AKUTES TRAUMATISCHES ERLEBNIS

TRENNUNGS- UND VERLUSTERFAHRUNGEN

WERTE UND SINN