

Elisabeth Rieder auf einen Blick

- ✓ Aufrechter Gewerbeschein als diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
- ✓ Dipl. Trainerin der Erwachsenenbildung
- ✓ Methoden: Systemische Beratung & Coaching | Aufstellungsarbeit
- ✓ Beratung & Coaching im Einzelsetting | Paarsetting | Gruppensetting
- ✓ Beratung in deutscher & englischer Sprache
- ✓ Online oder persönlich
- ✓ Montag bis Freitag von 8-21 Uhr
- ✓ Gesundheitshunderter der SVS einlösbar

Elisabeth Rieder als dipl. Lebens- und Sozialberaterin:

Ich begleite Menschen bei jeglicher Art der Veränderung, unabhängig davon, ob sie das Ziel schon klar vor Augen haben, oder noch nicht wissen, in welche Richtung die Veränderung gehen soll.

In der Beratung sehe ich mich als unterstützende Wegbegleiterin, wo sich durch meine gezielten Fragen & Methoden Puzzleteile schneller zusammensetzen können, als wenn man den Weg alleine beschreitet. Ich hole alle Menschen dort ab, wo sie gerade stehen. Ich stelle einen geschützten Raum zur Verfügung und biete so die Sicherheit all jenes auszusprechen, was gerade an die Oberfläche dringt und gesehen oder gehört werden will.

Ich arbeite ressourcen- und Klientinnen-zentriert. Kein Thema ist mir zu groß oder zu komplex, gemeinsam finden wir das Thema, das in diesem Moment gerade am meisten nach Aufmerksamkeit verlangt.


Die Klientinnen bleiben dabei immer autonom & der Eigenverantwortung.

Im beruflichen Kontext unterstütze ich Einzelpersonen oder Teams dabei Muster, die oft unbewusst ablaufen, aufzuspüren und aufzulösen und so eine angenehmere Atmosphäre und die Harmonie im Team wiederherzustellen.


Meine Themenschwerpunkte in der Beratung & im Coaching liegen bei:

 Grenzen setzen | Abgrenzung | Nein sagen lernen

 Entscheidungsfindung | Entscheidungsfähigkeit

 Paarberatung | Monogamie

 Beziehungsberatung | Nicht-Monogamie | Polyamorie

 Work-Life Balance

 Persönlichkeitsentwicklung | Persönlichkeitsberatung

Elisabeth Rieder als dipl. Trainerin der Erwachsenenbildung:

Ergänzend zu meinem Beratungsangebot und meine Themenschwerpunkte konzipiere ich immer wieder neue Workshops für Menschen, die an persönlichem Wachstum und die Persönlichkeitsbildung und -entwicklung interessiert sind.

Es macht mir Spaß Workshops zu designen und einen sanften Einstieg zur Persönlichkeitsentwicklung für alle Menschen anzubieten. Mein Ziel dabei ist immer eine gute Kombination aus Wissensvermittlung & Selbstreflexion. Meine Workshops sind so konzipiert, dass die Denkprozesse in Gang gesetzt werden können, „Steine ins Rollen gebracht werden“ bzw. auch im Nachhinein daraus neue Ideen entstehen können.

Die Kombination dieser beiden Berufsbilder ist für mich die ideale Ergänzung, um all meine Fähigkeiten zu bündeln und Menschen auf ihrem Weg zur Persönlichkeitsentwicklung- und entfaltung zu begleiten.

Workshop Angebot:

BEWUSST NEIN SAGEN

Impuls Workshop | 1 Stunde

Jede:r von uns ist im täglichen Leben in beruflichen sowie privaten Situationen damit konfrontiert, Bitten, Fragen oder Gefallen von Mitmenschen zu hören. Aus verschiedenen Gründen wird dann oft ein Ja ausgesprochen und im Nachhinein hätte man lieber gerne Nein gesagt.

<https://www.elisabethrieder.life/bewusst-nein-sagen>

DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Interaktiver Workshop | 2 Stunden

Für alle Menschen, die ihre Beziehungen verändern, vertiefen, oder neu gestalten möchten, unabhängig von ihrem aktuellen Beziehungsstatus. Ein wertvolles Werkzeug um die eigenen Beziehungen zu stärken & die Kommunikation zu verbessern, Dieses Konzept lässt sich nicht nur auf Liebesbeziehungen, sondern auf alle Beziehungen des Lebens (Arbeitskolleg:innen, Familie, Kinder, Freund:innen &, etc.) übersetzen.

www.elisabethrieder.life/liebessprachen

☀️ ENTDECKE VERBORGENE SCHÄTZE IN DEINER PARTNERSCHAFT

Ressourcen Workshop für Paare | 4 Stunden

Teilnahme nur als Paar möglich, dass sich in der Beziehung weiterentwickeln möchte und sich neue Impulse wünscht.

<https://www.elisabethrieder.life/paarworkshop>

☀️ SEELEN-MASSAGE: BELEBE KÖRPER UND GEIST MIT LACHYOGA

Interaktiver Workshop | 1 Stunde

Durch das Lachen werden negative Gedanken und Emotionen reduziert und abgebaut, und somit automatisch mehr Platz für positive Gefühle wie Freude und Gelassenheit geschaffen.

Lachyoga ist keine „Turneinheit“, es werden lediglich die Gesichtsmuskeln trainiert 😊

<https://www.elisabethrieder.life/lachyoga>

Termine für diesen Workshops gibt es ab Herbst:

☀️ MEIN SELBSTWERT – BIN ICH ES WERT?



Elisabeth Rieder
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Dipl. Trainerin der Erwachsenenbildung
+43 680 1534058
www.elisabethrieder.life

