

WILLKOMMEN IM HEART-BASED CENTER BASEL

Lebe Deinen Beruf mit Freude:

Herzbasiertes Coaching für Lehrpersonen

Was Du erreichst:

Gemeinsam finden wir Wege, die Dich befähigen, Deinen Alltag aus Deiner Kraft und Freude zu Deinem Wohl zu gestalten. Folgende zentrale Themen stehen im Fokus:

- **Stressbewältigung und innere Ruhe:** Du lernst bewährte Methoden, um Stress frühzeitig zu erkennen, abzubauen und im Schulalltag gelassen zu bleiben.
- **Selbstfürsorge und Wohlbefinden:** Erkenne, wie Du Zeit für Dich selbst findest und Selbstfürsorge im Alltag integrieren kannst, um emotional und körperlich gesund zu bleiben. Erlebe eine Verbesserung Deines allgemeinen Wohlbefindens durch achtsame und herzbasierte Praktiken.
- **Motivation und Energie:** Erlebe, wie Du mit weniger Stress und mehr Energie Deine Aufgaben meisterst und die Schülerinnen und Schüler inspirierst.
- **Selbstvertrauen und Resilienz:** Gewinne mehr Selbstvertrauen in Deine Fähigkeiten als Lehrperson mit Deinem persönlichen Lehrstil. Entwickle die Fähigkeit, Rückschläge und Herausforderungen mit Zuversicht und innerer Stärke zu meistern.



[Kontaktiere mich](#)

Deine Coachin:

Colette Knecht

Ich bin eidgenössisch diplomierte Lehrperson und besitze einen Bachelor in Angewandter Psychologie mit den Schwerpunkten Gesundheit und Coaching. Das Begleiten, Coachen, Beraten und Fördern von unterschiedlichsten Menschen in verschiedenen Rollen lag mir in meiner rund 15 Jahre Führungstätigkeit im Bereich der Bildung stets sehr am Herzen. Seit 20 Jahren bin ich ausgebildete IBP-Coachin, psychologische Beraterin und Prozessbegleiterin (Integration von Körper, Emotionen und Kognition) und befähige Menschen mit vielen unterschiedlichen Methoden, dass sie zurück in ihre Kraft und Freude, hin in ein lebendiges, selbstbestimmtes und zufriedenes Leben finden können.

Ich führe die Menschen zu Selbstkontakt, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit, so dass Selbstfürsorge als Basis für Wohlbefinden entstehen und wachsen kann. Mit offenem Herzen schaffe ich in sehr kurzer Zeit eine vertrauensvolle Beziehung zu Menschen. Feines Gespür, Vertrauen in die Selbstheilung des Menschen und ein grosses Repertoire an Methoden ermöglichen es mir, Impulse und Anregungen zu geben, damit Du Dich auf den Weg zu Dir selbst machen und den Schlüssel zu einem gesunden Leben in Dir finden kannst.



[Kontaktiere mich](#)

Das Heart-Based Center

Das Heart-Based Center ist ein Gesundheitszentrum für herzbasierte medizinische und therapeutische Beratung und Begleitung. Die herzbasierte Medizin ist eine Kompetenz, die wie jedes andere Fachgebiet gelehrt, erworben und studiert werden kann. Das multiprofessionelle Team orientiert sich an der Philosophie und den Erkenntnissen der Heart-Based Medicine Foundation, die das Energiepotenzial und die Heilkraft von Liebe und der menschenzentrierten Medizin wissenschaftlich erforscht, validiert und vermittelt. Das herzbasierte Angebot umfasst Therapie, Beratung und Coaching.



Ich freue mich auf Dich

Bist Du bereit, dem Stress neu zu begegnen, Deine Resilienz aufzubauen und mit neuer Freude und Energie zu unterrichten? Melde Dich jetzt für ein herzbasierendes Coaching für Lehrpersonen an und erfahre, wie Du zu einem gelassenen und erfüllten Berufsleben zurückfinden kannst.

Ruf an, schreib eine E-Mail oder komm vorbei:

[Anrufen 061 555 11 11](tel:0615551111)

[E-Mail senden](#)

[Jetzt Termin buchen](#)

Heart-Based Center Basel

Coaching für Lehrpersonen

Güterstrasse 86

4053 Basel, Schweiz