

# KOSTENLOSE HILFE FÜR HELFENDE



Auch wir wollen unseren Teil dazu beitragen: daher bieten wir allen Menschen, die in Pflegeberufen oder als Verkäufer\*innen im Lebensmittelhandel arbeiten, bis auf Weiteres **KOSTENLOSES** Online-Coaching (Skype, FaceTime, WhatsApp, Email) zu den Themen

- Stressbewältigung durch Selbstfürsorge
- Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?
- In Konfliktsituationen gelassen bleiben

an!

Kontaktiert uns gerne via Email:

[bommart@spotlite-coaches.de](mailto:bommart@spotlite-coaches.de)

oder

[wickel@spotlite-coaches.de](mailto:wickel@spotlite-coaches.de)

Liebe Grüße und Gesundheit wünschen Euch Katrin und Marcus von

## SPOTLITE

Wir coachen !

Und vielen Dank an Daniel Stieglitz und Thomas Ulbricht für ihre Unterstützung dieser Idee:  
[www.schnellzeichner-stieglitz.de](http://www.schnellzeichner-stieglitz.de) und [www.lockruf.com](http://www.lockruf.com)