

## Weitere Themenbereiche

- \* Bewerbungstraining
- \* Motivationstraining
- \* Präsentations-Coaching
- \* Kommunikationsverbesserung
- \* Vorträge zu verschiedenen Themen

## Allgemeine Informationen

Meine Leistungen können Sie im Raum Darmstadt-Dieburg und darüber hinaus in Anspruch nehmen. Die Termine finden entweder bei Ihnen Zuhause oder in meinen Räumlichkeiten statt. Daneben besteht auch die Möglichkeit, die Leistungen als Online-Coaching (Videokonferenz oder telefonisch) bundesweit durchzuführen. Je nach Inhalt des Coachings ist auch ein Gruppen-Coaching möglich. Eine Terminabstimmung ist erforderlich.

*Sprechen Sie  
mich gerne an!*



## Über mich

Mein Name ist Jens de Jonge und ich lebe im südhessischen Ober-Ramstadt.

Nach vielen Jahren in der IT-Branche und durch den Verlust unserer Tochter, fand ich eine neue Aufgabe im Personal Coaching und in der Trauerbegleitung.

Vertrauen und Offenheit sind für mich der Schlüssel für eine erfolgreiche Zusammenarbeit im Interesse meiner Klientinnen und Klienten.

Überzeugen Sie sich selbst.

Weitere Informationen und  
Terminvereinbarungen erhalten Sie unter:

0 1 6 2 / 4 3 8 6 5 1 8

de Jonge / Coaching  
Lebensberatung for Life

Jens de Jonge // Coaching for Life

Büchestr. 2  
64372 Ober-Ramstadt  
info@dejonge-lifecoach.de  
<https://dejonge-lifecoach.de>

de Jonge / Coaching  
Lebensberatung for Life



Personal Coaching  
& Trauerbegleitung

*Lächeln wir dem  
Leben entgegen!*

<https://dejonge-lifecoach.de>



### Burnout-Prävention

Durch Stressmanagement und einer ausgewogenen Work-Life-Balance lässt sich manchmal ein Burnout frühzeitig verhindern. Eine gewisse Resilienz gegenüber Stresssituationen kann helfen, dem Alltag ausgeglichener zu begegnen. Stressauslöser erkennen und versuchen, diese zu verringern sowie eine Optimierung des Tagesablaufs sind nur einige Ansätze, die gemeinsam erarbeitet werden können.

Wichtiger Hinweis: Ein Burnout ist eine ernste Krankheit, die nur von Ärzten und entsprechend ausgebildeten Therapeuten ambulant oder stationär behandelt werden darf. Als Coach kann ich KEINE Burnout-Behandlung durchführen!

*Es ist nie zu spät  
für Veränderung!*

info@dejonge-lifecoach.de

### Beziehungs-/Familien-Coaching

Familiäre Konflikte durch Alltagsorgen, beruflichen und/oder privaten Stress, Probleme bei Entscheidungsfindungen, Kommunikationsprobleme innerhalb der Partnerschaft oder Familie und Konflikte in der Aufgabenverteilung sind nur einige Beispiele, die in der Partnerschaft oder Familie nicht selten zu finden sind. Im Einzel-/Paar- oder Familien-Coaching kann versucht werden, Ansatzpunkte und Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.



### Coaching@nature

Die Natur zeigt sich bei vielen Themenbereichen für ein Coaching als wahrer Schatz und als Vorbild. Durch gemeinsame Gespräche in der Natur können diese elementaren Dinge auch positiven Einfluss auf Klienten haben. Das Gefühl von Freiheit und nicht vorhandenen räumlichen Grenzen lassen oft andere Blickwinkel auf Lösungsmöglichkeiten zu.

(Das Angebot ist von März bis September buchbar und wird nur bei gutem Wetter durchgeführt.)

Jens de Jonge // Coaching for Life



### Trauerbegleitung

Einen geliebten Menschen zu verlieren, gehört zweifelsohne zu den schlimmsten Situationen, die man durchleben muss.

Der anfängliche Schock über die Todesnachricht und die Organisation der Bestattung lassen kaum Raum für Trauer. Die Realisierung, dass der Verlust endgültig ist, holt viele Trauernde erst einige Zeit nach der Beerdigung ein.

Der Wunsch nach Wiedererlangung der Lebensbejahung und Lebensfreude, eine Neuorientierung, aber auch oft die gesellschaftliche Wiederanbindung sind aus meiner Erfahrung die hauptsächlichen Beweggründe für eine Trauerbegleitung, wenn die trauernde Person dies alleine nicht schafft. Die Akzeptanz des Verlustes spielt dabei eine grundlegende Rolle.

#TrauerbrauchtFarbe

Tel. 0162 / 4386518