

BRUGGISSER BAUT BRÜCKEN

- > mit Coaching und Supervision
- > mit wingwave® – Leistungs- und Emotionscoaching
- > mit Ressourcenaktivierung und Resilienztraining
- > bei Herausforderungen mit Trennung und Scheidung
- > mit Standortbestimmung und Laufbahnberatung



Bruggisser

Ich begleite Sie in Lern-, Veränderungs- und Entwicklungsprozessen, sowohl im Arbeitsumfeld als auch im persönlichen Alltag – einzeln, paarweise und als Gruppe. Dabei begegnen wir uns auf Augenhöhe, denn Sie kennen sich selbst und Ihr eigenes Leben sicher am besten.

Das Fundament meiner Beratung bilden Ihr Vertrauen, meine Erfahrung und Ihre Stärkung. Als Impulsgeberin unterstütze ich Sie achtsam, mit Wertschätzung, Empathie und Offenheit. Ein breiter Fächer von Methoden aus der systemischen sowie der lösungs- und ressourcenorientierten Beratung kommt dabei zum Einsatz.

*«Jeder Mensch ist dazu
bestimmt zu leuchten!»*

Nelson Mandela

Manuela Bruggisser

MAS in Coaching, Supervision & Organisationsberatung ZHAW/IAP (BSO)
Zertifizierter wingwave® Coach

Gemeindestrasse 5 | Hofraum Praxis | 8032 Zürich
Mobile +41 79 701 36 14 | www.bruggissercoaching.ch | mb@bruggissercoaching.ch

BRUGGISSER BAUT BRÜCKEN

> mit Coaching und Supervision



Bruggisser

Befinden Sie sich gerade in einem persönlichen Veränderungsprozess oder in einer (Sinn-)Krise? Suchen Sie Klärung und Orientierung in beruflichen oder persönlichen Herausforderungen? Oder fehlt Ihnen eine stimmige Balance zwischen Familie und Beruf?

Coaching ist eine professionelle Prozessbegleitung in einem geschützten Raum und unterstützt Sie bei allen Themen, die Sie gerne verändern, hinterfragen, entwickeln oder optimieren möchten.

In der Supervision reflektieren und bearbeiten Sie konkrete Aspekte aus Ihrer beruflichen Tätigkeit, einzeln oder gemeinsam als Team. Diese Form von Beratung stärkt Ihre persönliche, soziale und fachliche Kompetenz und trägt wesentlich zu Ihrer Qualitätssicherung im Beruf bei.

*«Wenn der Wind der Veränderung
weht, bauen die einen Mauern
und die anderen Windmühlen.»
aus China*

Manuela Bruggisser

MAS in Coaching, Supervision & Organisationsberatung ZHAW/IAP (BSO)
Zertifizierter wingwave® Coach

Gemeindestrasse 5 | Hofraum Praxis | 8032 Zürich
Mobile +41 79 701 36 14 | www.bruggissercoaching.ch | mb@bruggissercoaching.ch

BRUGGISSER BAUT BRÜCKEN

> mit wingwave® – Leistungs- und Emotionscoaching



Bruggisser

wingwave® ist ein hochwirksames Emotions- und Leistungscoaching, das rasch und spürbar zur Lösung von Blockaden, zum schnellen Abbau von Angst und Stress sowie zur Steigerung von Kreativität und Leistungsfähigkeit führt. Es stabilisiert zuverlässig die emotionale, innere und mentale Balance – insbesondere auch in belastenden und herausfordernden Situationen. So können sich Ängste sogar in Zuversicht, Begeisterung und Entschlossenheit verwandeln.

Nutzen Sie diese präzise und nachhaltige Kurzzeit-Coaching-Methode für Ihre persönlichen und beruflichen Ziele. Sie basiert auf einer wirkungsvollen Kombination aus bewährten psychologischen Elementen und neusten Erkenntnissen aus der Gehirnforschung. Mehr Informationen auf www.wingwave.com

*«Um klar zu sehen, genügt oft ein
Wechsel der Blickrichtung.»*

Antoine de Saint-Exupéry

Manuela Bruggisser

MAS in Coaching, Supervision & Organisationsberatung ZHAW/IAP (BSO)
Zertifizierter wingwave® Coach

Gemeindestrasse 5 | Hofraum Praxis | 8032 Zürich
Mobile +41 79 701 36 14 | www.bruggissercoaching.ch | mb@bruggissercoaching.ch

BRUGGISSER BAUT BRÜCKEN

> mit Ressourcenaktivierung und Resilienztraining



Bruggisser

Alles, was Sie für eine Veränderung brauchen, schlummert bereits in Ihnen. In belastenden Zeiten kann es aber vorkommen, dass sich Ihre Ressourcen tief vergraben. Lösungs- und ressourcenorientiertes Coaching hilft, den Zugang zu Ihrer inneren Kraft zu finden sowie die nötigen Realisations- und Motivationsenergien zu aktivieren, um wieder ins Handeln zu kommen.

Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit, mit der Sie Krisen meistern und ein gutes Selbstwertgefühl bewahren. Mit Resilienztraining räumen Sie Stolpersteine aus dem Weg und gehen auf Entdeckungstour zu Ihrem inneren Schatz. Dabei stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Ihr Selbstmanagement, entdecken sich selbst neu und lernen wieder, sich selbst zu vertrauen, um auch widrige Umstände gut anzupacken.

*«Die Kunst ist, einmal mehr
aufzustehen, als man
umgeworfen wird.»*

Winston Churchill

Manuela Bruggisser

MAS in Coaching, Supervision & Organisationsberatung ZHAW/IAP (BSO)
Zertifizierter wingwave® Coach

Gemeindestrasse 5 | Hofraum Praxis | 8032 Zürich

Mobile +41 79 701 36 14 | www.bruggissercoaching.ch | mb@bruggissercoaching.ch

BRUGGISSER BAUT BRÜCKEN

> bei Herausforderungen mit Trennung und Scheidung



Bruggisser

Befinden Sie sich in einer schwierigen Trennung oder Scheidung und kommen alleine nicht weiter? Stehen Sie vor Herausforderungen in Ihrer Beziehung oder mit Ihren Kindern? Läuft es in Ihrer Patchworkfamilie nicht so rund, wie Sie es sich wünschen?

Coaching ist lösungsorientiert und eröffnet Ihnen innert Kürze den Zugang zu Ihrer eigenen inneren Kraft. Dabei entdecken Sie neue Lösungsansätze und Hilfsmöglichkeiten, die Sie für die Veränderung brauchen. So gewinnen Sie Raum und Zeit, damit Sie nach jeder Sitzung gestärkt, ermutigt und handlungsaktiviert in Ihren Alltag zurückkehren können.

*«Auch aus Steinen, die einem
in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.»
Johann Wolfgang von Goethe*

Manuela Bruggisser

MAS in Coaching, Supervision & Organisationsberatung ZHAW/IAP (BSO)
Zertifizierter wingwave® Coach

Gemeindestrasse 5 | Hofraum Praxis | 8032 Zürich
Mobile +41 79 701 36 14 | www.bruggissercoaching.ch | mb@bruggissercoaching.ch

BRUGGISSER BAUT BRÜCKEN

> mit Standortbestimmung und Laufbahnberatung



Bruggisser

Möchten Sie beruflich nochmals durchstarten oder sich neu ausrichten und positionieren? Neue persönliche Ziele erarbeiten? Oder wollen Sie einfach innehalten und Ihrem Potenzial auf den Grund gehen?

Eine Standortbestimmung ist eine Bestandsaufnahme und hilft Ihnen, Ihre bisherige Laufbahn genauer einzuschätzen und zu würdigen. Sie beleuchtet Stärken und Herausforderungen im Hinblick auf neue Zielsetzungen. Sie unterstützt beim Entdecken von Ressourcen, Potenzialen und Motiven. Sie weist auf berufliche und persönliche Entwicklungsmöglichkeiten hin. Und sie motiviert zum Nachdenken, Entscheiden und Handeln. Lassen Sie sich inspirieren!

*«Niemand weiss, was in ihm
drinsteckt, solange er nicht
versucht hat, es herauszuholen.»
Ernest Hemingway*

Manuela Bruggisser

MAS in Coaching, Supervision & Organisationsberatung ZHAW/IAP (BSO)
Zertifizierter wingwave® Coach

Gemeindestrasse 5 | Hofraum Praxis | 8032 Zürich
Mobile +41 79 701 36 14 | www.bruggissercoaching.ch | mb@bruggissercoaching.ch