

ADHS-Coaching

für Jugendliche & junge Erwachsene

Fühlst du dich oft...

- gestresst in der Schule/Lehre?
- schnell abgelenkt?
- innerlich unruhig?
- unsicher, obwohl du viel kannst?

Vielleicht hast du **einfach ADHS** und du brauchst andere Strategien, nicht mehr Druck.

Was dir mein Coaching bringt:

Im 1:1-Coaching schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst, und entwickeln Strategien, die zu dir passen: für die Schule, Ausbildung, Beziehung und deinen Alltag.

Kostenloses Erstgespräch

Lass uns reden. Schreibe mir eine kurze Nachricht/Sprachnachricht und wir finden heraus, ob ein ADHS-Coaching für dich in Frage kommt.



mindcompass.ch

ADHS-Coaching

Sina Morger

ADHS-Coach

Cert. Integral-Coach

079 687 52 82

sina@mindcompass.ch

