

## **Der *Coaching Espresso* - Die rasche Sofortmaßnahme für einen klaren Kopf!**

"Mit wenig Aufwand Konfliktfragen schnell und aktiv lösen. Unbürokratisch und Zeit sparend.", so lautet das Motto des neu entwickelten Coaching Formats von Kommunikations-Architektin Mag. (FH) Nina Valeskini.

Das 30-minütige Einzelcoaching ist der kleine Helfer für zwischendurch, wenn eine wichtige Entscheidung ansteht, eine Situation akut ist oder einfach im Moment nicht mehr Zeit ist. Es gibt einen ersten Ausblick auf mögliche Lösungen und macht den Kopf frei für neue Perspektiven und Handlungsspielräume.

„Der *Coaching Espresso* ist kurz, konzentriert und dabei sehr wirkungsvoll – eben wie ein guter italienischer Espresso“, so Mag. (FH) Nina Valeskini. „Das Kurzcoaching fokussiert sich immer auf einen Teilaspekt im Leben und sucht konkrete Lösungen. Es ist als schnelle Intervention gedacht, um Stress zu lösen und so wieder an die eigene Kreativität zu kommen.“

In 30 Minuten kann viel passieren! Oft genügt bereits ein kleiner Impuls um gewohnte Denkmuster zu durchbrechen und zu erkennen, dass die Lösung ganz nah ist. Der *Coaching Espresso* hilft, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und so in kurzer Zeit wieder handlungsfähig zu werden.

Der *Coaching Espresso* kann – nach vorheriger Terminvereinbarung - in den Räumlichkeiten von triskinity, über Skype oder Telefon konsumiert werden.

Weitere Informationen: <http://www.triskinity.at/coaching/coaching-espresso/>

triskinity - Mag. <sup>(FH)</sup> Nina Valeskini  
Resatzstrasse 12/3, 5026 Salzburg  
Tel.: +43 664 494 73 93  
[office@triskinity.at](mailto:office@triskinity.at)  
[www.triskinity.at](http://www.triskinity.at)

Salzburg, 25. April 2013

**Kommunikations-Architektin**  
**Mag. (FH) Nina Valeskini**

Frau Mag. Nina Valeskini ist seit 2009 mit ihrem Unternehmen triskinity selbständig tätig. Unter dem Motto "Wahrnehmen – Wertschätzen – Wirken“ gibt Sie Privatpersonen und Unternehmen Impulse, ihr Leben selbst zu gestalten, achtsam mit sich und anderen umzugehen und dabei aktiv neue Wege und Handlungsmöglichkeiten zu wählen.

Die international ausgebildete NLP-Trainerin und Coach ist Expertin für Selbstmarketing und Organisationsentwicklung. Ihr wirtschaftswissenschaftliches Studium am Management Center Innsbruck, kombinierte Sie mit den Schwerpunkten Management und Recht.

In ihrer Funktion als Kommunikations-Architektin ist sie international im Rahmen von Vorträgen, Coachings und Trainings tätig. Ihre Kunden repräsentieren die unterschiedlichsten Branchen und reichen vom Kleinunternehmen bis zum Großkonzern.

Weitere Informationen: <http://www.triskinity.at/nina-valeskini/>

*triskinity* - Mag. <sup>(FH)</sup> Nina Valeskini  
Resatzstrasse 12/3, 5026 Salzburg  
Tel.: +43 664 494 73 93  
[office@triskinity.at](mailto:office@triskinity.at)  
[www.triskinity.at](http://www.triskinity.at)

Salzburg, 25. April 2013