



Elena Uebelhardt:
«Ich gebe den Menschen einfache Methoden mit, die sie im Umgang mit Ängsten und Stress anwenden können.»

Elena Uebelhardt:
«Changer les comportements, c'est comme lacer les souliers, on se doit de l'apprendre.»

GESUNDHEIT

Gesund und im Gleichgewicht

Mit Vita Coaching Plus hilft Elena Uebelhardt aus Worten zahlreichen Menschen, die eigenen Kräfte zu stärken.

VON
TERES
LIECHTI
GERTSCH

Überforderung am Arbeitsplatz, eine Krise in der Partnerschaft, ein schwerer Unfall oder auch einfach ein schlechtes Selbstbewusstsein. Es gibt viele Gründe, die einen aus der Bahn werfen, die Angst oder Ohnmacht verursachen. «Lernt ein Mensch erkennen, was ihm gut tut und ihn weiterbringt, dann kann er Hindernisse überwinden, Probleme besser lösen und seine Gesundheit stützen.» Davon ist Elena Uebelhardt überzeugt, und hier setzt sie mit ihrer Praxis Vita Coaching Plus an.

Angst und Stress. Letzten Montag feierte Uebelhardt ihren 53. Geburtstag an ihrem Wohn- und Arbeitsort Worben. Sie ist dreisprachig (deutsch, französisch, italienisch) aufgewachsen, ihr kommunikatives Wesen erleichtert ihr den Umgang mit Menschen. Uebelhardt absolvierte eine kaufmännische Ausbildung, die ersten Berufsjahre arbeitete sie auf einer Versicherung, danach liess sie sich am Berner Institut BPIH, der Fachschule für Management und Personalwesen, zur Personalleiterin ausbilden. Sie vertiefte sich unter anderem in Betriebspsychologie und Krisenmanagement und schrieb ihre Diplomarbeit zum Thema Mobbing. Danach arbeitete sie als Personalleiterin grosser Firmen und nach der Geburt ihres ersten Kindes Teilzeit in der Firma für Unternehmensberatung ihres Mannes.

«Man muss den Menschen immer als Ganzes betrachten, auch eine Firma muss dies tun.» Nach dem Unfall eines Mitarbeiters ist das Medizinische das eine, aber eventuell gibt es auch Veränderungen im Familienleben, im Denken und Empfinden. Man muss alles einbeziehen, das Körperliche, das Mentale und das Emotionale. «Aufgrund dieser Einsichten gründete sie Vita Coaching Plus. «Meine tägliche Arbeit besteht darin, den Menschen einfache Methoden mitzugeben, welche sie im

Umgang mit ihren Ängsten und Stress anwenden können. So bewältigen sie künftig Herausforderungen besser. Zudem unterstütze ich sie beim Loslassen von belastenden Gefühlen und Erfahrungen, was wiederum Linderung auf Körperbene bewirkt.»

Firmencoaching. Die Kundenchaft ist vielfältig: vom Sportler, der seine Leistung nicht mehr abrufen kann, über die Schülerin mit Konzentrationsschwierigkeiten, bis zum Patienten, der sich ob einer bevorstehenden Operation sorgt. Auch Firmen schicken Mitarbeitende zu Vita Coaching Plus. «Gesundheitsprävention ist heute sehr wichtig. Wenn bei einem Mitarbeiter Probleme auftauchen, die sich auf seine Arbeitsleistung auswirken, hat die Firma alles Interesse, ihn zu unterstützen.» Eine Möglichkeit sei externe Begleitung. «Auf diese Weise nimmt das Unternehmen seine soziale Verantwortung wahr, oft kann ein Burnout vermieden werden.»

Elena Uebelhardt hat eine Vielzahl verschiedener Möglichkeiten, die sie in der Arbeit mit den Klienten einsetzen kann, und wichtig ist immer wieder das Gespräch. «In der Regel mache ich Kurzzeitbegleitungen, für einige Wochen und Monate. Körper und Geist müssen aber zwischen den Sitzungen Zeit haben, die Dinge zu verarbeiten. So erteile ich nach jeder Sitzung einen kleinen Auftrag, einen Impuls, wie der Klient selber für sich weiterarbeiten kann. Verhaltensweisen ändern, das ist wie Schuhbinden: Man muss es lernen, es dauert eine Weile, bis man es verinnerlicht hat.»

Glücklich ist Elena Uebelhardt, wenn sie sieht, wie sich ihre Klienten weiterentwickeln. «Es ist nie zu spät, sein Leben aufzuräumen! Man macht so Platz für Neues, schleppt weniger Lasten mit sich herum!»

www.vitacoachingplus.com
032 385 31 72

SANTÉ

Sain et équilibré

Avec Vita Coaching Plus, Elena Uebelhardt, de Worben, aide de nombreuses personnes à améliorer leurs performances.

PAR
TERES
LIECHTI
GERTSCH

Des exigences excessives au travail, une crise de couple, un accident grave ou simplement une mauvaise confiance en soi: Il y a beaucoup de raisons pour que la vie bascule et provoque de la peur ou de la faiblesse. «Apprenez à reconnaître une personne, ce qui lui plaît et la fait avancer, elle peut ainsi surmonter les obstacles, mieux résoudre des problèmes et mieux entretenir sa santé.» Elena Uebelhardt est convaincue et propose d'y parvenir à son cabinet Vita Coaching Plus.

Peur et stress. Lundi dernier, Elena Uebelhardt a célébré son 53^e anniversaire sur son lieu de travail et de vie. Elle est trilingue (allemand, français et italien), ce qui simplifie ses relations avec les gens. Elle a suivi une formation d'employée de commerce et a d'abord travaillé pour une compagnie d'assurances. Puis elle s'est reconvertie en allant à l'Institut BPIH bernois, une école professionnelle en management et ressources humaines, pour devenir gérante. Elle a ainsi approfondi entre autres les domaines de la psychologie et de la gestion de crise. Son travail de diplôme portait sur le sujet du mobbing. Puis elle a travaillé comme responsable des ressources humaines dans de grandes entreprises, puis à temps partiel à la suite de la naissance de son premier enfant dans l'entreprise de son mari en tant que conseillère en entreprise.

«On doit toujours regarder les gens dans leur ensemble, tout comme pour une société. Après l'accident d'un employé, la médecine est une chose, mais cela implique également des changements au niveau familial, dans la pensée et les sentiments.» Il faut donc prendre en compte à la fois le physique, le mental et l'émotionnel. Sur la base de cette idée, elle a fondé Vita Coaching Plus. «Mon travail quotidien consiste à donner aux gens des méthodes simples qu'ils peuvent

utiliser dans le traitement de leurs craintes et de leur stress. Ils peuvent ainsi mieux faire face aux futurs défis. J'apporte un soutien également sur la libération des sentiments et des expériences stressantes, qui provoquent ensuite un soulagement au niveau du corps.»

Coaching. La clientèle est variée: de l'athlète qui ne peut plus améliorer ses performances, à l'élève ayant des difficultés de concentration, ou au patient qui s'inquiète d'une opération imminente. Les entreprises envoient également leurs employés chez Vita Coaching Plus. «La prévention de la santé est très importante aujourd'hui. Si une entreprise a des employés ayant des problèmes qui vont affecter le rendement de travail, il est dans leur intérêt de soutenir cette démarche.» Une possibilité est l'accompagnement externe. «De cette façon, l'entreprise s'acquitte de sa responsabilité sociale et souvent l'épuisement professionnel peut être évité.»

Elena Uebelhardt a une multitude de façons de travailler avec le client et un entretien préalable est toujours très important. «Normalement, je fais un suivi à court terme pour quelques semaines ou quelques mois. Le corps et l'esprit ont besoin de temps entre chaque session pour récupérer. Donc, je donne après chaque entraînement une petite mission, une impulsion, afin que le client puisse lui-même continuer à travailler. Changer les comportements, c'est comme lacer les souliers: on se doit de l'apprendre, il faut du temps pour l'intérioriser.» Elena Uebelhardt est heureuse quand elle voit comment les clients évoluent. «Il n'est jamais trop tard pour mettre de l'ordre dans sa vie! On fait ainsi de la place à de nouvelles choses, déterminé à se débarrasser des surcharges!»

www.vitacoachingplus.com
032 385 31 72