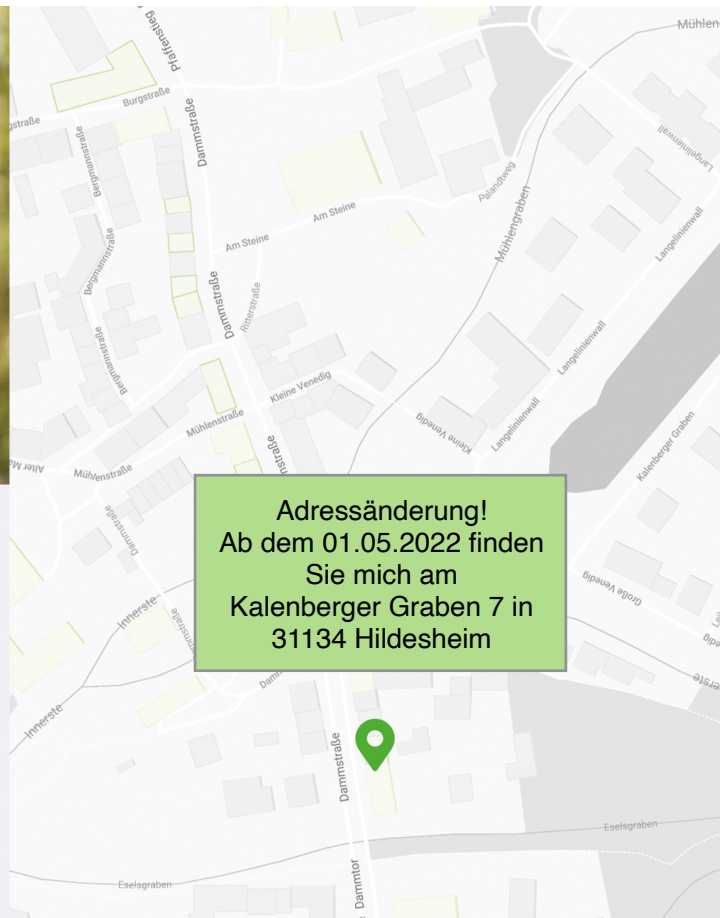




Mein Name ist Tamara Thomsen, ich bin Psychologin und biete in meiner kleinen Praxis in Hildesheim psychologische Beratungen und Coachings an. Zu mir kommen Menschen mit Anliegen aus Privatleben, Beruf, Partnerschaft und Familie. Außerdem bin ich mit meinem Beratungsangebot auch per Telefon oder Video für Sie da. Als Sportpsychologin berate und betreue ich zudem Sportler und Trainer in Einzel- und Teamcoachings. Daneben halte ich Vorträge und gebe Seminare sowie Workshops zu verschiedenen psychologischen und sportpsychologischen Themen.

Wenn Sie mehr über mich, meine Arbeit oder meinen Werdegang in der psychologischen Lehre, Forschung oder Beratung erfahren wollen, besuchen Sie meine Homepage oder kontaktieren Sie mich gern per Telefon oder E-Mail!

Herzlich
Dr. Tamara Thomsen



Adressänderung!
Ab dem 01.05.2022 finden Sie mich am
Kalenberger Graben 7 in
31134 Hildesheim



DR. TAMARA THOMSEN

Telefon: 0176 51796066
E-Mail: info@tamara-thomsen.de
Website: www.tamara-thomsen.de



TAMARA THOMSEN
COACHING | BERATUNG
SPORTPSYCHOLOGIE



Coaching

Fähigkeiten und Kompetenzen erkennen, entfalten und weiterentwickeln

In einem Coaching dreht sich alles um die persönliche Weiterentwicklung. Im Fokus stehen dabei beispielsweise die eigene Persönlichkeit, das berufliche Profil oder auch die sozialen und kommunikativen Fähigkeiten einer Person. Durch das Coaching sollen Kompetenzen erkannt, reflektiert und weiterentwickelt werden. Ziel kann es zum Beispiel sein, sich selbst mit Blick auf die eigene Entwicklungsgeschichte besser zu verstehen, aktuelle Verhaltensweisen zu hinterfragen und im Hinblick auf die Zukunft zu stärken oder zu verändern.



Für Jugendliche und Erwachsene sowie Teams



In Privatleben und Beruf



Psychologische Beratung

Probleme angehen, Veränderungen anstoßen und Herausforderungen meistern

Manchmal stehen wir vor Herausforderungen, Belastungen oder Problemen, die unsere eigenen Kräfte zu übersteigen scheinen. Insbesondere, wenn schon viele Lösungswege ausprobiert wurden und erfolglos blieben, kann eine psychologische Beratung beim Suchen und Finden von Lösungen helfen. Ziel ist es dabei, Ressourcen und Fähigkeiten der Person zu entdecken, zu aktivieren oder zu entwickeln, um sie dabei zu unterstützen, Veränderungen eigenständig anzustoßen und Herausforderungen mit eigenen Kräften zu meistern.



Für Jugendliche und Erwachsene, Paare und Familien



In Privatleben, Beruf, Partnerschaft und Familie



Sportpsychologie

Mental stark in Training und Wettkampf sein und trainierte Leistungen abrufen

Nicht nur unsere körperlichen, sondern auch unsere psychischen Fähigkeiten spielen eine entscheidende Rolle, wenn es um das Erreichen von sportlichen Zielen geht. Mentale Strategien können Sportler beispielsweise dabei unterstützen, mit Stress- und Drucksituationen umzugehen und somit ihre trainierte Leistung auf den Punkt abzurufen. Neben dem Vermitteln solcher Techniken kann ein sportpsychologisches Coaching auch die Bearbeitung eines Problems im Sport umfassen, zum Beispiel zu starke Nervosität und Angst bei Wettkämpfen oder Konflikte im Team.



Für jugendliche und erwachsene Sportler, Teams und Trainer



In Freizeit- und Leistungssport