



STRESS PRÄVENTION

Wenn Alles zuviel wird!



krankmachender
STRESS!

Die Lösung:
Mentale Techniken und
professionelles Stressmanagement
bringen Körper und Geist ins

GLEICHGEWICHT



STRESS PRÄVENTION

Workshops für Firmen, Privatpersonen oder Einzelcoaching

» **Nur ein gesunder Geist führt zum gesunden Körper!** «

Burnout und Stress sind mehr als banale Zivilisationskrankheiten. Die Weltgesundheitsorganisation hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert erklärt. Termindruck, Überforderung, ständige Erreichbarkeit und Informationsflut können uns regelrecht krank machen. Wir kommen mit unserem Leben in dieser Umwelt nicht mehr zurecht.

Stressauslösende Faktoren kann keiner komplett aus seinem Leben verbannen. Mit professionellem Stressmanagement gelingt es Ihnen jedoch, Ihren Lebensrhythmus wieder zu finden und Anforderungen durch Ausgleichsaktionen zu kompensieren. - BEVOR Sie krank werden!

Gemeinsam identifizieren wir Ihre persönlichen Stressoren und untersuchen Ihre Lebensgewohnheiten. Wir analysieren Ihre Selbstwahrnehmung und installieren Ihr eigenes „Zeitmanagement“.



Was keine
 » zeitweilige PAUSE kennt, «
 ist nicht dauerhaft! [Ovid]

STRESSMANAGEMENT WORKSHOP

MOTIVIERTE, EFFEKTIVE UND ZUFRIEDENE MITARBEITER!

» Innere Gelassenheit für Leistungsfähigkeit im Alltag! «

Der spezielle Workshop für Führungskräfte und Mitarbeiter. Unter Anleitung werden Stressoren im Firmen- und privaten Umfeld aufgedeckt und mit Hilfe verschiedener Ansätze aufgelöst. Themeninhalte sind:

- Identifikation der Stressoren
- Ansätze: Was kann ich wie verändern?
- Zeitmanagement
- „Nein“ sagen lernen
- Chronobiologie
- Ernährung und Bewegung
- Selbstwahrnehmung
- Coaching

Für jeden, der lernen möchte, mit Stress besser umzugehen, um mehr Lebensqualität und Gesundheit zu erreichen. Auch als Einzel-Coaching buchbar.

Das Ziel ist, die innere Zufriedenheit zu finden, um ausgeglichen und leistungsfähig den Alltag zu bewältigen.

*„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht.
Vielleicht hört er auf Dich.“
„Ich werde krank werden,
dann wird er Zeit für Dich haben“,
sagte der Körper zur Seele.
[Ulrich Schaffer]*

TECHNIKEN

WINGWAVE COACHING



Erzielen und erhalten Sie
Ihr optimales Leistungsvermögen durch

- präzises Erfolgs-Coaching
- schnelle Angst- und Stressreduktion
- kreative Dynamik durch positive Emotionen
- innere Balance

MENTALE TECHNIKEN

- Konzentration auf das Wesentliche
- Emotionskontrolle
- Visualisierung
- Zielarbeit
- Gedankenhygiene
- Ankertechnik

STRESS MANAGEMENT

- Identifikation der Stressoren
- Ansätze: Was kann ich wie verändern?
- Zeitmanagement
- „Nein“ sagen lernen
- Chronobiologie
- Ernährung
- Selbstwahrnehmung
- Coaching



SABINE WELDER

SPORTMENTALTRAINING
PRÜFUNGSVORBEREITUNG
STRESSPRÄVENTION

- NLP-Mental-Coach
- Sport-Mentalcoach
- Wingwave-Coach
- Stress- und Burnout-Trainer
- Business-Kompakt-Kurs
- Wirtschaftsfachwirt

Schulstraße 30 ■ 96450 Coburg
Mobil: 01 70 354 77 63
info@SabineWelder.de
www.SabineWelder.de

