

STRESSBEWÄLTIGUNG IM BERUF & ALLTAG

COACHING
ENTSPANNT
STRESSFREI
LEBEN
SILKE MEIER

Tag 1

- Vorstellung und Erwartungshaltung
- Individuelle Stressanalyse
- Psychisches Grundlagenwissen: Stress & Burnout
- Ausgleich und Regeneration: Vermittlung von Entspannungstechniken
- Konzentrationsfähigkeit aktivieren und erweitern

Tag 2

- Kurze Zusammenfassung Teil 1
- Erwartungshaltung klären
- stressverursachende Emotionen / Gedanken vermeiden
- Training von Resilienzfaktoren
- Methoden zur Stressvermeidung am Arbeitsplatz
- Selbstmanagement- Individueller Maßnahme Plan

Begleitende Entspannungsübungen

Handouts

Wöchentliche Übungen für zu Hause

Teilnehmerskript mit Anleitungen für alle Übungen, Audio-Datei mit Entspannungsübungen

Feedbackbogen zur Wirksamkeit und Zufriedenheit



Kursdauer

2 Tage á 240 Minuten
max. 15 Teilnehmer

Kursgebühr 1.300 €

Anmeldung & Informationen

Silke Meier - Beimoorweg 35 - 22926 Ahrensburg



info@coachingsilkemeier.com



04102-98 78 442