

Auf den Punkt gebracht.

Sie haben Fragen?

Mit **balancecoaching**[®] erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht:

- | die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken,
- | stressbedingten Krankheiten wie z.B. Migräne, Rückenproblemen und Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen,
- | Ihr individuelles Selbsthilferepertoire zu erweitern; langfristig und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun,
- | Instrumente zum Stressausgleich, für mehr Selbstverantwortung und wirksame Kommunikation kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen und
- | die eigene Lebensbalance zu finden.

Investieren Sie ...

... in Ihre persönliche Gesundheit und nehmen Sie aus einem **balancecoaching**[®]-Kurs nützliche Denkanstöße, praktisch anwendbares Wissen und neue Erfahrungen mit in Ihr Leben.

... in Ihre Unternehmensgesundheit, denn gesunde, qualifizierte, motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter sind ein entscheidender Wettbewerbsfaktor.

Für Antworten und ein individuelles Angebot nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Sie haben Fragen zum **balancecoaching**[®] ?
Sie möchten weitere Informationen haben?

Ihre Ansprechpartner für **balancecoaching**[®] :



Das Training & Coaching
Peter Herbst

Alburger Hauptstraße 27
94315 Straubing

Telefon: 09421 - 86 15 616
Mobil: 0152 - 25 47 36 06

info@das-training-coaching.de
www.das-training-coaching.de

weitere Informationen ...

...zu den aktuellen Terminen, den häufigsten Fragen, den Inhalten und Abläufen finden Sie auch im Internet unter:

www.balancecoaching.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

balancecoaching[®]



Burnout- und Stressprävention
mit begleitendem Coaching

balancecoaching[®] ist das erfolgreiche Präventionsangebot zum Thema Stress und Entspannung

Stress ist eine ganz persönliche Angelegenheit. Immer mehr Menschen erleben Stress, stressbedingte Erkrankungen sind in den letzten Jahren rapide angestiegen. Stress macht krank, er ist Risikofaktor für Herz- und Kreislauferkrankungen, Burnout und Migräne. Um diesen weit verbreiteten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es alltagstauglicher Stressreduktions- und Entspannungsverfahren und vor allem eines Umdenkens. Daher bietet Ihnen **balancecoaching[®]** auch professionelle Begleitung durch Coaching, um Neues nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu integrieren und um Veränderung zur Gesundheit hin möglich zu machen.

Und was genau ist Coaching?

Coaching ist individuelle, lösungsorientierte Begleitung einzelner Personen, Paare oder Gruppen bei privaten oder beruflichen Problemstellungen. Es fördert und fordert die Eigenverantwortung des einzelnen und unterstützt bei der Lösungsfindung. Ein persönliches Coaching* dient der Selbstreflexion und hilft bei der Bewältigung von Problemen oder schwierigen Situationen. Es wird prozessbegleitend bei der Veränderung von Lebensweisen oder Lebenssituationen genutzt, um nachhaltigen Erfolg zu erzielen.

Coaching ersetzt nicht die Arbeit eines Psychotherapeuten, Arztes oder Heilpraktikers, es ist keine Therapie und kann diese nicht ersetzen, aber unterstützend begleiten.

* Ein Coaching ist jederzeit auch zu anderen Themen buchbar.

Die Inhalte des balancecoaching[®] :

Selbstverantwortung

Was genau bedeutet Selbstverantwortung und wie wird sie möglich? Finden Sie Ihren Weg, mehr Selbstverantwortung zu leben.

Persönliche Ressourcen

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Was kommt aktuell zu kurz in Ihrem Leben und worauf können Sie schon bauen? Lernen Sie sich besser kennen.

Stresstheorie

Was genau meint "Stress" und wie wirkt er auf Körper, Geist und Seele? Lernen Sie, dem Stress akut und präventiv zu begegnen und ihn in manchem Kontext sogar zu reduzieren oder beseitigen.

Persönliche Stressoren

Was genau sind Ihre persönlichen Stressauslöser? Wie erleben Sie Stress? Begegnen Sie dem Stress zukünftig gesünder, um so langfristigen Folgen wie. z.B. Burnout vorzubeugen.

Aktive systematische Entspannung

Welche kurzen und längeren alltagstauglichen Methoden gibt es zur ganzheitlichen Stressreduktion und aktiven Entspannung? Erfahren Sie mehr - in Theorie und Praxis.

Einzelcoaching

Gönnen Sie sich Ihr persönliches Einzelcoaching, um individuelle Aspekte Ihrer Persönlichkeit im Umgang mit Stress zu bearbeiten und um nachhaltige Veränderungen in Ihrem Leben möglich zu machen.

Kommunikation

Wie können Sie den Umgang mit anderen Menschen stressfreier gestalten? Lernen Sie die Grundlagen der Kommunikationspsychologie kennen und anwenden. Stärken Sie Ihre sozial-kommunikative Kompetenz. Beginnen Sie damit, kongruent zu kommunizieren und sich klar abzugrenzen.

Wirkung

Wie können Sie Ihre Wirkung in der Kommunikation gezielt nutzen? Lernen Sie, in stressbesetzten Situationen bewusster zu reagieren und sie gezielt zu entspannen.

Persönlichkeit

Welche Stressfaktoren liegen in Ihrer Persönlichkeit begründet? Erkennen Sie diese und entscheiden Sie, ob Sie sie bewahren, aktualisieren oder loslassen wollen.

Identität & Rollen

In welchen stressbesetzten Kontexten leben Sie? Wie können Sie sich - weitere - "Entspannungsiseln" in Ihrem Leben gestalten, für Ausgleich sorgen? Gestalten Sie konkrete Schritte für Ihre Zukunft.

Selbststudium

Für die Zeit zwischen den Einheiten erhalten Sie Aufgaben zum Selbststudium zu Hause.

Diese Aufgaben dienen der Festigung der bisher vermittelten Inhalte und dem Finden neuer Erkenntnisse, die zugleich die Grundlage für die jeweils folgenden Einheiten sind.

