C3 esel coaching

Workshop: Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

Zu wenig Energie, innere Unruhe, gereizte Stimmung und Niedergeschlagenheit für die einen ist es eine schwierige Phase, doch es sind auch erste Anzeichen für ein Burnout.

Jeder reagiert auf Stress unterschiedlich. Das liegt an der so genannten Resilienz, der persönlichen psychischen Widerstandskraft. Diese lässt sich trainieren wie ein Muskel. Und in diesem Workshop wollen wir mit dem Training beginnen.

Sie erlernen Methoden, die Ihnen einen gelasseneren Umgang in Stress-Situationen ermöglichen und entwickeln mit Unterstützung der Coaches einen individuellen Plan, Stressquellen zu minimieren und Ihren Stresspegel zu senken.

Ihr Nutzen:

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihren Stress zu analysieren und zu reduzieren. Dabei unterstützen wir Sie, zunächst unbewusste Bereiche sichtbar zu machen und wir leiten Sie an, diese zu hinterfragen. Hierfür arbeiten wir mit Eseln als Co-Coaches. Diese sensiblen Tiere bringen nicht nur durch ihr ruhiges und gelassenes Wesen sofort Entspannung, sondern reagieren auch deutlich auf die Körpersprache und innere Unruhe der Menschen und bieten ein unverfälschtes Feedback, indem sie das Verhalten spiegeln und Raum für eine unmittelbare Reflexion geben.

Der Workshop zeichnet sich durch eine hohe Verknüpfung von theoretischem Input und praktischen Übungen aus. Sie bekommen Know-how zu Themen wie Stress und Burnout, konkrete Hilfestellung zum persönlichen Umgang mit Stress im Alltag und Berufsleben und können dies in praktischen Übungen direkt anwenden.

- Sie erfahren, wie Stress entsteht und der Stress-Mechanismus funktioniert.
- Sie analysieren Ihr persönliches Stress-Level.
- Sie erarbeiten Ihre persönliche Strategie gegenüber Stress.
- Sie lernen gezielte praktische Übungen und mentale Techniken zur Stärkung der Widerstandskraft und zur Unterstützung im Umgang mit Druck, Stress und Konflikten.
- Sie erlernen wie Sie Stress-Situationen gelassener meistern können.

Wir begleiten Sie mit zwei erfahrenen Coaches. Die vermittelten Inhalte werden durch zahlreiche Übungen mit und ohne unseren Esel als Co-Trainer vertieft und reflektiert.

Achtung: Dieser Workshop eignet sich nicht für Menschen, die bereits an einem Burnout-Syndrom leiden und ersetzt keine Therapie.

C3 esel coaching

C3 consulting coaching concept Gabriele Duchek
Rote Straße 10 21335 Lüneburg
Tel. 04131-3032270 Mail post@eselcoaching.de Web www.eselcoaching.de - www.c3-coaching.de
Bankverbindung: IBAN DE45 7001 7000 9450 4466 41 BIC PAGMDEMIXXX
Umsatzsteuer-ID: DE 214896203

C3 esel coaching

Termin:

Mittwoch, 06. Mai 2020
von 9.30 Uhr - 17.00 Uhr
Veranstaltungsort: C3 consulting coaching concept, Rote Straße 10, 21335 Lüneburg

Teilnehmer:

Maximal 6 Personen
+ 2 erfahrene Coaches und 3 Esel als Co-Coaches

Ihre Investition:

390,-- Euro zuzüglich 19% Mehrwertsteuer, inklusive Tagesverpflegung

C3 esel coaching

C3 consulting coaching concept Gabriele Duchek
Rote Straße 10 21335 Lüneburg
Tel. 04131-3032270 Mail post@eselcoaching.de Web www.eselcoaching.de - www.c3-coaching.de
Bankverbindung: IBAN DE45 7001 7000 9450 4466 41 BIC PAGMDEMIXXX
Umsatzsteuer-ID: DE 214896203

C3 esel coaching

Anmeldeformular

Workshop zur Burnout-Prävention am Mittwoch, 06. Mai 2020

Anmeldung an post@eselcoaching.de oder per Post an
C3 consulting coaching concept, Rote Straße 10, 21335 Lüneburg

Name:		**Anmeldebestätigung** nach Eingang ihrer Anmeldung erhalten sie von uns eine Anmeldebestätigung. Bitte überprüfen Sie die korrekte Schreibweise ihres Namens und ihrer Firmierung der Anmeldebestätigung. **Teilnahmegebühren** Die Teilnahmegebühr zzgl. Mehrwertsteuer ist fällig nach Erhalt der Rechnung, spätestens jedoch 14 Tage vor Workshopbeginn. 10 % Rabatt für den zweiten und alle weiteren Teilnehmer werden bei Buchung desgleichen Seminars zum gleichen Veranstaltungstermin und bei gleichzeitiger Buchung gewährt. In der Teilnahmegebühr sind enthalten: Workshopunterlagen, Mittagessen, Kaffee/Tee und Erfrischungsgetränke. **Rücktritt bei Veranstaltungen** Bei Rücktritt bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine bereits entrichtete Teilnehmergebühr zurückerstattet. Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 10% erhoben. Bei Absagen bis 2 Wochen vor Workshop-Beginn wird die Hälfte der Teilnahmegebühr berechnet. Bei späteren Absagen wird die gesamte Teilnahmegebühr berechnet. Zur Fristwahrung muss der Rücktritt schriftlich per E-Mail oder auf dem Postweg erfolgen. Rücktrittsgebühren fallen nicht an, wenn ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. **Urheberrecht** Die im Rahmen unserer Veranstaltungen ausgehändigten Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Einwilligung von vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden. **Datenschutz** Ihre Daten werden für die interne Weiterverarbeitung und zur Workshopverwaltung von uns unter strikter Einhaltung des BDSG gespeichert.
Vorname:		
Anschrift:		
Firma:		
Rechnungsadresse:		
2. Teilnehmer/in Name:		
Vorname:		
Anschrift:		
◯ Ich bin damit einverstanden, Informationen per E-Mail zu erhalten		
Ort, Datum	Unterschrift	