

Stressen Sie noch oder leben Sie schon?

- Spüren Sie vermehrt Druck und haben Sie Stress und fühlen Sie sich nicht gut dabei?
- Zeigen sich bereits die ersten Stress-Symptome wie Schlafstörungen, Nacken-Rücken-Verspannungen und brauchen Sie immer länger, um sich zu erholen?



Es gibt einen Ausweg! Hier und jetzt!

Was können Sie nach diesem ONE TO ONE Training

Sie kennen Ihre gefährlichsten Stress-Auslöser und können mit Ihnen gesund umgehen.
Sie kennen Ihre persönliche Energie-Tankstelle und können jederzeit schnell und ergiebig auftanken.

Darum bin ich die Richtige für Sie

Dank Einzel-Training können wir intensiv und zielorientiert an Ihrem gesunden Umgang mit Stress-Faktoren und -Reaktionen arbeiten und vorbeugende, wie auch nachhaltige Massnahmen formulieren und alltagstauglich integrieren.

Ihr Nutzen

Ihre Life-Balance stimmt, dadurch sind Sie gesund, leistungsfähig, ausgeglichen und fühlen sich zufrieden.

Ein dipl. HR-Leiter meint:

„Frau Wehrli hat uns mit ihrer frischen Art in der doch kurzen Zeit viel Neues gezeigt und wertvolle Tipps vermittelt und unsere Aufmerksamkeit geschult. Es hat Spass gemacht und Anstoss gegeben, Anzeichen bewusster und rechtzeitig wahrzunehmen und daran zu arbeiten “ D. Heusser

Flow statt Stress!

1) Lernziele ONE TO ONE Basis-Training:

- Sie lernen Ihre inneren und äusseren Stressoren kennen, die Stressreaktionen und Stresssymptome zu beeinflussen und zu bewältigen, um einer Erschöpfung vorzubeugen.
- Sie wissen, was Stress ist.
- Sie verstehen die Wichtigkeit der Life-Balance.
- Sie analysieren Ihre Life-Balance und Stressoren bzw. Stresssymptome.
- Sie erarbeiten Tipps, um Ihre Stressoren frühzeitig zu erkennen und zu eliminieren.
- Sie erarbeiten Tipps, um Ihre Anzeichen von Stresssymptomen zu reduzieren.
- Sie analysieren Ihr Stressprogramm und erstellen einen nachhaltigen Massnahmeplan.

2) Lernziele ONE TO ONE Aufbau-Training:

- Sie lernen diverse mentale Entspannungsübungen und die Achtsamkeitsmeditation kennen, um Ihr Wohlfühlprogramm zu komplettieren.

Kurszeiten: 9:00-17:00 Uhr.

Sie erhalten ein Skript und eine Kursbestätigung.

-> Weiterführende Literaturen zum Thema liegen als Ansichtsexemplare in unserem C2G Shop auf und können mit interessantem Rabatt direkt bei uns gekauft werden.

-> Kunden, die "Stressen Sie noch oder leben Sie schon?" besucht haben, buchen auch "Effektiver und effizienter arbeiten".

Zielgruppen

Für alle geeignet, welche Stress und Erschöpfung vorbeugen und für hektische Situationen ihr Anti-Stress-Programm stärken möchten. Auch für Firmen als Inhouse-Training geeignet.

Kurszeitpunkt nach individueller Vereinbarung.

Kursort

Glattzentrum, Männedorf oder nach Vereinbarung

Teilnehmer

Mit 1 Person als ONE TO ONE Training. Bevorzugen Sie eine andere Weiterbildungsform, dann rufen Sie uns einfach an.

Kosten

690 CHF für Ihr eintägiges ONE TO ONE Basis-Training.

1190 CHF für Ihr zweitägiges ONE TO ONE Basis- und Aufbau-Training.

Anmeldung

Rufen Sie mich an (+ 41 79 768 37 29) oder schreiben Sie eine E-Mail.