

Die Teilnehmerzahl
ist pro Seminar auf
15 Personen begrenzt.

Bitte unterbreiten Sie uns ein Angebot für umseitig
angekreuzte Seminare

Adresse:

Firma

Name

Funktion

Straße, Haus-Nr./Postfach

PLZ, Ort

Telefon/ Fax

E-Mail



Ihre Anfrage faxen Sie bitte an:
03 45 - 2 90 00 96

Anschlussmodule:

- Haltungen verändern durch positives Denken
- Ehrlicher Umgang mit Konflikten
- Gelassenheit durch gewaltfreie Kommunikation
- Altersgerechte Lebensgestaltung
- Karrierecoaching

Unser Team



Achtsamkeit
Bettina Wiener
Mail: info@wiener-coaching.de



Resilienz
Ilona Vogel
Mail: ilona.vogel@web.de



Sport, Gesundheit
Francis Kaminsky
Mail: F.Kaminsky@web.de

Kontakt:

Ilona Vogel
Training Coaching Beratung
Im Gründchen 20
36103 Flieden

Telefon: 01 57 37 29 11 37
Mail: ilona.vogel@web.de

Wir freuen uns auf Sie!

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe



Damit berufliche Unzufriedenheit und psychische Erkrankungen nicht zunehmen!

Gesunde Menschen sind leistungsfähig in Beruf und Alltag. Jeder Einzelne muss bewusst mit seiner Gesundheit umgehen. Aber auch die Unternehmen, in denen die Menschen einen Großteil ihrer Lebenszeit verbringen, sind verantwortlich.

Damit wird betriebliches Gesundheitsmanagement zu einem strategischen Faktor zur

- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und des Arbeitsklimas
- Steigerung des Images
- Verbesserung der Mitarbeiterbindung und Mitarbeiterloyalität
- Senkung des Krankenstandes und Verringerung von Fehlzeiten.

Jeder Euro, der in betriebliche Prävention investiert wird, zahlt sich für das Unternehmen positiv aus (laut einer Studie der Felix Burda Stiftung und Booz & Company (2011) liegt der Return on Investment (ROI) zwischen 1:5 und 1:16 Euro).

Wir bieten folgendes Programm für Ihre Mitarbeiter/-innen an:

Achtsamkeit

Was ist Stress? Und wie reagieren wir darauf?

Den Kopf frei bekommen – raus in die Natur! Mit dem Ziel, Erlebtes in der Natur zu reflektieren und Neues zu erreichen sowie mit der Bereitschaft etwas an sich zu ändern, ist der erste Schritt getan, um in ein Coaching einzutreten. Einzeln oder in Gruppen können selbstreflektierend Erfahrungen gesammelt, blinde Flecken aufgedeckt werden. Dabei erhalten Sie Begleitung durch Fragen, den gezielten Einsatz von Reizen und Provokation sowie durch professionelles Feedback.

- Vorbeugen gegen Stress und Burnout
- Entwicklung einer Haltung der inneren Achtsamkeit
- Durch Outdoor-Coaching sich selbst und andere achtsam wahrnehmen

Resilienz

Die eigene Persönlichkeit stärken?

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und durch die Bewältigung dieser, die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Die täglichen Anforderungen in Alltag und Beruf steigen unaufhaltsam: Ein Projekt jagt das andere, Strukturen und Prozesse werden angepasst, Zuständigkeiten verändern sich, Mitarbeiter wechseln, und, und, und

In Zeiten permanenter Veränderung ist die Stärkung der Persönlichkeit der Mitarbeitenden ein wichtiges Instrument der Personalentwicklung. Immer mehr Unternehmen beschäftigt die Frage, wie ihre Mitarbeitenden trotz Druck und hoher Arbeitsbelastung langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

Das gelingt durch Reflektion der Themen Akzeptanz, Optimismus, Selbstbewusstsein, Verantwortung, Netzwerk, Lösungs- und Zukunftsorientierung.

Gesund durch Entspannung und Sport

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist unbedeutend verglichen mit dem, was in uns steckt.“ Ralph Waldo Emerson

Um auszuprobieren, was in Ihnen steckt, benennen Sie kleine sportliche Ziele, die Sie schon immer mal erreichen wollten. Am Anfang des Tages werden wir diese vereinbaren und am Ende des Tages werden Sie diese erreichen. Dazu finden Sie heraus, was Sie persönlich zur Erreichung Ihres Zieles brauchen: z. B. schwierige Herausforderungen oder gemeinsames Handeln. Wenn Sie wissen, was Sie motiviert, können Sie Ihren Weg zum Ziel selbst gestalten. Eingesetzt werden:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- Kräftigungsübungen
- Bewegungsübungen (auch in Kombination mit Denksport)
- Koordinations- und Kooperationsspiele zur Teambildung

Bitte machen Sie uns ein Angebot für folgende Inhouse-Seminare

**Gesamtprogramm
Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe
5 Tage**

Anz. Personen:

**Achtsamkeitstraining
2 Tage**

Anz. Personen:

**Resilienztraining
2 Tage**

Anz. Personen:

**Gesundheitstraining
2 Tage**

Anz. Personen:

Anschlussmodul

gewünschtes Anschlussmodul eintragen

Anz. Personen:

**Feststehende Termine finden Sie auf der Homepage
www.ilona-vogel.de unter „Termine.“**

