

Wie lässt sich negativer Stress in positiven Stress umwandeln?

Wie gewinnen Sie eine Perspektive, die Sie begeistert und die zum Gelingen führt?

Darum geht es in unserem **Aktiven Anti-Stress-Coaching**.



Während negativer Stress unsere Kräfte lähmt, unsere Motivation blockiert und unsere Gesundheit beeinträchtigt, weckt positiver Stress unseren Unternehmungsgeist, fördert Energie und Gesundheit.

Burn-out ist in den letzten Jahren nicht nur in der Berufswelt zu einem dringlichen Thema geworden. Wo liegen die individuellen Gefahrenstellen und was sind vorbeugende und heilende Alternativen?

Das Aktive Anti-Stress-Coaching besteht aus Seminar und drei Einzel-Coachings.

Die Kombination aus Seminar und persönlichem Coaching ist unser Erfolgskonzept. So können nachhaltige Veränderungen erzielt werden – Lösungen, die sich jetzt und künftig bewähren.

Im Seminar lernen Sie Theorie und Praxis eines persönlichen Stress-Managements kennen. Im Einzel-Coaching werden erwünschte Veränderungen stabilisiert.

Informatives Wissen aus dem Seminar und persönliches Coaching unterstützt Sie wirksam im Erreichen ihrer Ziele.



Termin:

Die Einzel-Couchings finden nach Vereinbarung statt.

Preis:

Die Seminargebühr beträgt 245,00 EUR
Die Einzelcoachings pro Sitzung 49,00 EUR statt 60,00 EUR*
(nur in Verbindung mit dem Seminar)

Anmeldung:

über die Website:
www.psychotherapie-nürnberg.com/anmeldung

oder telefonisch über:
0911 323675-29

Die Themen des Seminars

Stress-Situationen sind kompliziert, Gelingen ist einfach!

Sie lernen die wirksamen Methoden des lösungsorientierten Coachings kennen und anwenden.

Veraltete Lösungsstrategien als Ursache für Stress

Warum funktionieren gute Vorsätze meist nicht, und was sind die Alternativen?

Menschenkenntnis im Umgang mit sich selbst und mit anderen

Menschenkenntnis hilft weiter, bei sich selbst und bei anderen.

Stress-Situationen als Chancen für Neuorientierung und Wachstum

Stress kann auch nützlich sein. Das Gute des Schlechten.

Raus aus den Fallen – Autonomie und Gesundheit.

Die typspezifischen Fallen sind Stressverursacher Nr. 1, deshalb raus aus den Fallen.

Wir arbeiten mit Erkenntnissen und Methoden, die in den letzten beiden Jahrzehnten entwickelt und erprobt wurden. Sie zeichnen sich durch Realitätsnähe und Wirksamkeit aus.



Postanschrift:

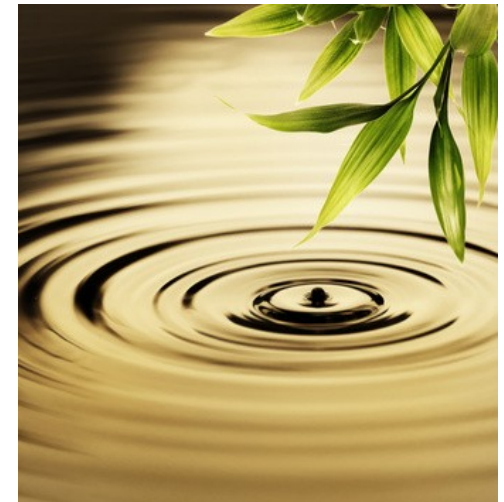
Barbara Birke-Trummer
Sebalder Str. 31a
91077 Dormitz
FON 0911 323675-29
birketrummer@aol.com

Website:

www.psychotherapie-nürnberg.de

heilpraktiker & more
private Akademie

ILP-Seminare und Coachings



Aktives Anti-Stress-Coaching Seminar mit Einzel-Coachings