

ORIGENIAL Workshop

Druck_los!

Persönliche Stressauslöser in den Griff bekommen.

Sie wollen

- ⊕ ... Druck und Anspannung in Stresssituationen verlieren?
- ⊕ ... Black-out durch belastende Ereignisse vermeiden?
- ⊕ ... automatisch ablaufende Stressreaktion verhindern?
- ⊕ ... persönliche Energiefresser ausschalten?
- ⊕ ... ein drohendes Burnout abwenden?

Sie handeln

- Finden Sie heraus, welche Faktoren Ihren Stress auslösen!
- Entmachten Sie negative Denkmuster!
- Durchbrechen Sie destruktive Reaktionsmuster!

Sie erreichen Ihr Ziel

- ✓ Sie gehen gelassen mit Stresssituationen um und bewahren Ihre souveräne Handlungsfähigkeit. Ihre persönlichen Ressourcen setzen Sie ungefiltert und kraftvoll ein.

Hohe Leistungsanforderungen, zu viel Arbeit, Zeitdruck, Störungen, Doppelbelastung oder soziale Konflikte geben die meisten Menschen als Antwort auf die Frage, was bei Ihnen Stress auslöst. Wie würden Sie antworten?

Auf diese von außen gesetzten Stressoren haben wir wenig Einfluss und fühlen uns diesen Situationen hilflos ausgeliefert. Häufig führt dies zu mentaler Erschöpfung, aber auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen, häufige Infekte oder Schlafstörungen sind mögliche Auswirkungen.

Oftmals ist uns nicht bewusst, dass am Stressgeschehen auch persönliche Stressverstärker beteiligt sind, die wir durchaus in den Griff bekommen können. In diesem Workshop nehmen wir Ihre persönlichen Bewertungen und Einstellungen, die Ihr individuelles Stressempfinden verschärfen und zu körperlichen sowie emotionalen Reaktionen führen, unter die Lupe. In einem Mix aus Self-Assessment, Gruppenarbeit und erlebnisorientierten Kreativmethoden erarbeiten wir gemeinsam individuelle Handlungsoptionen für einen gelassenen Umgang mit Ihren persönlichen Stress-Situationen.

Ihr Weg:

Tagesworkshop:	9.00 Uhr bis 16.30 Uhr.
Gruppengröße:	6 Personen bis max. 12 Personen.
Veranstaltungsort:	Frankenberger Viertel, Aachen
Workshopleiterinnen:	Astrid Köhler. Ute Stecher-Augenstein.
Kosten:	EUR 270,- p. Person inkl. Getränke und Handouts.

Unser Special:

Souveränität pur!

Stressbewältigung für Fach- und Führungskräfte*.

Sie erleben als Fach- oder Führungskraft ganz unterschiedliche Anforderungen. Meetings, Tagesarbeit, Ansprüche der Vorgesetzten, Mitarbeiter oder Kunden, Familie aber auch eigene Erwartungen und Ansprüche wollen irgendwie mit der gebührenden Aufmerksamkeit parallel gemanagt werden. Da kann man sich schnell aufreiben und das Gefühl bekommen selbst auf der Strecke zu bleiben. Nicht selten wird dieses Empfinden auch von körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Verspannungen, häufigen Infekten oder Schlafstörungen begleitet. Dann sollten Sie aktiv gegensteuern. Lernen Sie in diesem Workshop-Special gelassener und gesünder mit den vielfältigen Anforderungen Ihres Alltags umzugehen.

Dieses Spezial-Format bieten wir ebenfalls im Workshopmodus in Kleingruppen von max. 10 Personen an.

Rufen Sie mich gerne unverbindlich an, und wir klären gemeinsam ob dieser Workshop für Ihr aktuelles Anliegen passend ist. **Tel. 0241-92137957**

*für Unternehmen auch als Inhouse-Workshop buchbar

Ihre Workshopleiterinnen



Ute Stecher-Augenstein

Coach, Trainerin

Fachgebiete:

Methodentechnik
Kommunikation
Lernen und Gedächtnis

- ✓ Studium Psychologie, Soziologie, Kunstgeschichte
- ✓ Trainerin für Stress- und Kommunikationsmanagement
- ✓ Train-the-Trainer für Methodentechniken
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Seminarleitung und Coaching



Astrid Köhler

Ganzheitlicher Coach, Resilienztrainerin

Fachgebiete:

Authentische Positionierung
Persönlichkeitsentwicklung
Stress- und Krisenbewältigung

- ✓ Ganzheitlicher Coach, zertifiziert
- ✓ Resilienztrainerin, zertifiziert
- ✓ Marketing- und Onlinekauffrau
- ✓ Langjährige Führungskraft im Mittelstand
Bereiche: Marketing, Produktentwicklung, Kommunikation
- ✓ > 20 Jahre Erfahrung in Personalführung und Teammanagement

Authentische Positionierung:

Das **RICHTIGE** auf **MEINE ART** tun!