

Lebensqualität steigern Stressanalyse mit Präventionscoaching



"Als wir das Ziel endgültig aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen."

- Mark Twain (US-amerikanischer Schriftsteller) -

Sie wissen nicht mehr, wo Ihnen der Kopf steht, **reagieren gereizt** auf Ihre Umwelt und fühlen sich **quantitativ überfordert**? Ihre Batterie läuft immer schneller **leer**? Sie arbeiten Ihre "To-Do-Listen" stetig ab und sehen dennoch **kein Licht am Ende des Tunnels**? **Höchste Zeit, das zu ändern!**

Das Coaching-Package "Lebensqualität steigern" hilft Ihnen dabei, **den ersten wichtigen Schritt aus dem Hamsterrad erfolgreich zu bewerkstelligen**. Dazu wird zunächst Ihr momentanes **Belastungsprofil mittels dem Tool RELIEF** erstellt. Dieses gibt Ihnen auf 26 Seiten ausführlich Auskunft über u.a. Ihre **Stressoren und Stressmuster** sowie die damit verbundenen **kurz- und langfristigen Stressfolgen**. Wenn Sie erfahren haben, wie Sie in Sachen Stress ticken, erlernen Sie im Präventionscoaching **Coping- und Resilienzstrategien**, die auf Ihre ganz persönliche Situation abgestimmt und für Ihren Alltag praxistauglich sind.

Das Tool **RELIEF** by Scheelen ist ein online-basiertes Stresspräventionsinstrument, das der Erfassung von gesundheitsfördernden und -erhaltenden Persönlichkeitsmerkmalen dient und darüber hinaus den Gefährdungsgrad bei vorhandener Stresssymptomatik aufzeigt. Es wurde **in Zusammenarbeit mit der Deutschen Gesellschaft für Stressmanagement e.V. entwickelt** und steht für Resilience & Ressource Energetic Level Individual Evaluating Feedback. Seine theoretische Grundlage findet RELIEF auf dem renommierten Stressmodell nach Zapf und Semmer.

Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden gerade in stürmischen Zeiten hoher Anforderungen ernst! Sie erhalten in diesem Präventionscoaching zahlreiche auf Sie zugeschnittene Anhaltspunkte zum stressvorbeugenden Handeln und stärken so Ihre persönliche Resilienz. **Steigern Sie Ihre Lebensqualität spürbar & nachhaltig und leben & arbeiten Sie in entspannt-aktiver Balance!**

Termine

Wunschtermin auf Anfrage

Location

humanufaktur
Susanne Irrgang
Röhrichtstraße 40
80995 München
www.humanufaktur.de

Parkplatzmöglichkeiten
direkt vor dem Haus.



Inhalte

- 26seitiges individuelles Belastungsprofil
- 60minütiges Präsenzcoaching
- persönliche Stressquellen und Belastungen
- Erkennen eigener Stressmuster
- kurz- und langfristige Auswirkungen von Stress
- Identifikation individueller Stressverstärker
- Ermittlung des persönlichen Stressindex
- Erlernen von Resilienz- und Coping- bzw. Bewältigungsstrategien zur Stress und Burnout-Prävention

Zielgruppe

- Menschen, die
- sich müde und ausgelaugt fühlen
 - sich ein langfristig gesundes Leben und Arbeiten in Balance wünschen
 - nach einem Burnout zurück in die Arbeitswelt gehen
 - funktionierende Strategien zur Stressvorbeugung erlernen wollen
 - achtsam auf ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden schauen

Kosten

335,00 € p.P. zzgl.
aktuell geltender gesetzl.
MwSt

- bei 19%: 398,65 € p.P.
- bei 16%: 388,60 € p.P.

(gültig vom 01.07.20 -
31.12.20)

Die Kosten beinhalten Ihr persönliches 26seitiges Belastungsprofil, 60 min Präsenzcoaching, Coachingunterlagen, Getränke & Snacks.



Susanne Irrgang

* 1977, Dipl.-BWL, HR-Expertin, BDVT geprüfter Trainer & Coach, Online Trainerin

Anmeldung

Für eine Anmeldung senden Sie mir bitte eine kurze Mail mit folgenden Angaben an info@humanufaktur.de: **Titel des Coachingpackages, Wunschtermin für das Präsenzcoaching, Ihren Vor- & Zunamen sowie Ihre Kontaktdaten.** Ich werde mich dann umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Beratung

Haben Sie noch Fragen? Dann kontaktieren Sie mich sehr gern telefonisch oder per Mail für eine unverbindliche kostenfreie Beratung.