

* FUNKENSPRÜHEN

Gelassen & entspannt

durch den Joballtag

- kleine Funkenzeiten für mehr Gelassenheit
 - Balance und Kraft
 - Leichtigkeit und Freude



Ausgangslage und Ziele



Ausgangslage

Stress wird in der Arbeitswelt immer mehr zur Belastung, so das Bundesamt für Statistik. Daraus resultieren häufig Erschöpfung, Schlafprobleme, Immunschwächung und andere Symptome der Dauerüberlastung.

Die Herausforderung ist es, regenerative Auszeiten in den Berufsalltag einzubauen.



Zielgruppe sind Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden bei folgenden beispielhaften Themen unterstützen möchten:

vom „OFF“



- Stress
- Erschöpfung
- Gedankenkreisen
- Entscheidungskomplexität
- Leistungsdruck
- Angst, nicht gut genug zu sein
- Konkurrenzdruck
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen, innere Unruhe
- Ängste (Kritik, Fehler, Versagen)
- Dysbalance Privat- & Berufsleben
- Fokus auf die eigenen Schwächen
- Verspannungen
- Energielosigkeit, Schwere

ins „ON“

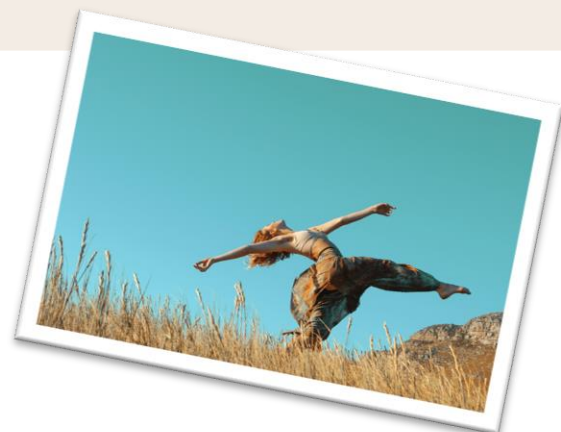


- Resilienz
- Regeneration
- Gedankenruhe
- Entscheidungskompetenz
- innere Balance
- Vertrauen, gut genug zu sein
- Funkensprühen
- Fokussiert sein
- Innere Ruhe
- Selbstsicherheit
- Balance
- Stärkenfokus
- Entspannung
- Leichtigkeit



Lösungsansatz

Die Lösung ist es, die äusserst effektiven regenerativen Fähigkeiten des Nervensystems in meditativen Zuständen zu nutzen, in denen das Gehirn in einer Frequenz im Alpha- oder Theta-Wellenbereich schwingt. Kurze hypnotische / meditative Entspannungen in Verbindung mit stärkenden Suggestionen ermöglichen dem Nervensystem aufzutanken, sich zu regenerieren und langfristig die Resilienz und das Immunsystem zu stärken.



Es gibt die Wahl:



Online Funkenzeit 30 Minuten

- ✓ 10 Funkenzeit-Termine zu je 30 Minuten,
 - 30 Min. hypnotische (meditative) Auszeiten, um die inneren Funken zu stärken
- ✓ Themenschwerpunkte: vorher vereinbart (durch Befragung Mitarbeitende oder Führungsteam)
- ✓ Auf Wunsch: wöchentlicher, 14-tägiger oder monatlicher Turnus
- ✓ Teilnehmerzahl: bis 50
- ✓ Teilnahme online vom Office oder Home-Office
- ✓ Inklusive:
 - Briefing-Gespräch zur Auswahl von 10 Themenschwerpunkten, die im Unternehmen aktuell sind,
 - Konzeption, Erstellung hypnotischer Entspannungen mit themenbezogenen Suggestionen,
 - Durchführung,
 - Optional: Debriefing, 30 Min.

→ Total: 1990,- CHF (exkl. MWST)



Online Funkenzeit 45 Minuten

- ✓ 10 Funkenzeit-Termine zu je 45 Minuten,
 - zzgl. 15 Min. Input: kleine praxisnahe Impulse zum Themenschwerpunkt
 - 30 Min. hypnotische (meditative) Auszeiten, um die inneren Funken zu stärken
- ✓ Themenschwerpunkte: vorher vereinbart (durch Befragung Mitarbeitende oder Führungsteam)
- ✓ Auf Wunsch: wöchentlicher, 14-tägiger oder monatlicher Turnus
- ✓ Teilnehmerzahl: bis 50
- ✓ Teilnahme online vom Office oder Home-Office
- ✓ Inklusive:
 - Briefing-Gespräch zur Auswahl von 10 Themenschwerpunkten, die im Unternehmen aktuell sind,
 - Konzeption, Planung themenspezifischer Input + praxisnahe Impulse, Erstellung hypnotischer Entspannungen mit themenbezogenen Suggestionen
 - Durchführung,
 - Optional: Debriefing, 30 Min.

→ Total: 2'990,- CHF (exkl. MWST)

Über Stephanie

Fokusthemen

Einzelpersonen:

- ✓ Coaching & Hypnose Coaching für Transformationsprozesse: Resilienz, Selbstführung, Funkensprühen, Leichtigkeit, Entfaltung, etc.

Ausbildungen:

- ✓ Coaching-Ausbildungen für Intuition und Trancebewusstsein
- ✓ Ausbildungen in Positiver Psychologie

Training / Workshop / Vortrag / Supervision:

- ✓ Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz, Umgang mit psychisch belasteten Personen, Umgang mit Konflikten, etc.
- ✓ Team-, Fall- und Einzelsupervision

Ausbildung

- Studium der Psychologie mit dem Schwerpunkt auf Psychotherapie und Gesundheit (Master of Arts/UCN)
- Lehr-Trainerin für Positive Psychologie (PosPsy), für Neurolinguistisches Programmieren (IN) und für Hypnose (WHO)
- Ausbildung zum Coach (ICI, DVNLP)
- Ausbildung in Systemischer Beratung (DGSF)

Werdegang

Seit 2005 begleitet sie Veränderungsprozesse bei Einzelpersonen und in Unternehmen in den o.a. Fokusthemen. Seit 2018 leitet sie ein Ausbildungs-Institut für Coaching & Hypnose und ist zudem als Lehrtrainerin für Positive Psychologie aktiv. Seit 2023 ist sie Teil des Teams der Funkensprühen GmbH und begleitet Menschen und Unternehmen dabei, auf entspannte Art ihre Funken zu stärken.



Interesse an den Funkenzeiten?

Ich freue mich auf die Kontaktaufnahme!

*Wir begleiten Menschen und Teams bei
Veränderungs- und Transformationsprozessen
auf die nächste Ebene ...
und damit zu mehr Wohlbefinden und Sinnerleben
in einem ausbalancierten Leben.*



Funkensprühen GmbH
Riedsordstrasse 57
6353 Weggis

HR-Nr.: CH02040630484
UID: CHE-431.174.000
GF: Jennifer Konkol

funkenspruehen.ch
stephanie@funkenspruehen.ch
+41 78 230 0607