



Stress als Wegweiser
für
kraftvolle Präsenz
im Joballtag

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. Doch Stress und Erschöpfung zeigen oft nur eines: Wir sind erschöpft davon, stetig Erwartungen zu erfüllen und einen Alltag in Kopflastigkeit zu führen.

Symptome, so unangenehm, störend oder sogar schmerzhaft sie auch sein mögen, sind oftmals Hinweise unseres Innersten darauf, dass wir aus dem In-unserer-Mitte-ruhen herausgetreten sind. Sie sind eine Einladung zu lauschen, um im Berufsalltag zurück in den Einklang mit uns selbst zu finden und unser Leben aus diesem Dasein zu meistern.



Zielgruppe sind Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden unterstützen möchten, wieder mehr in der eigenen Mitte zu ruhen und aus dieser kraftvollen Präsenz heraus den Arbeitsalltag zu meistern:

☞ Stresssymptome als Einladung verstehen, zurück in die eigene Mitte zu finden.

☞ Krisen und Herausforderungen im Zustand der persönlichen Exzellenz meistern.

☞ Körperweisheit für mehr Leichtigkeit und Freude nutzen.

☞ Vom Stress und der Kopflastigkeit in die kraftvolle Präsenz finden.



Lösungsansatz

Stell dir vor, jedes unangenehme Stresssymptom, welches du vielleicht gerade erlebst, ist einfach ein Hinweis deines Körpers auf ein unerfülltes, für dich jedoch wichtiges Bedürfnis. Dein Inneres verfügt über die Weisheit, zu erkennen, was für dich wichtig und bedeutend ist und auch, was dich davon abhält. Dein Körper stellt dir diese Weisheit in jedem Augenblick durch feine, subtile Körpersignale zur Verfügung. Über einfache Praktiken kannst du lernen dich tief zu entspannen, die Weisheit deines Körpers zu verstehen und die regenerativen Fähigkeiten deines Nervensystems für dich zu nutzen. So kommst du ganz entspannt aus der Kopflastigkeit heraus - und kannst deinen Alltag mehr und mehr gelassen in kraftvoller Präsenz meistern.

Resilienz Workshop Module

Freie Wahl durch modulare Workshopbausteine

Die Workshops und begleitenden Angebote können individuell auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmt werden. Dazu gehört der Umfang, sowie die Inhalte. Nachfolgend ist beispielhaft ein möglicher Ablauf dargestellt:

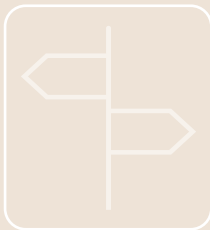
Workshop 1



In der Mitte ruhen

- Stress loslassen
- mentale, emotionale und körperliche Entspannung
- Veränderungsfaktoren des Erfolgs
- 1 Tag

Workshop 2



Stress als Wegweiser

- Körperweisheit versus Kopflastigkeit
- Stresssymptome als Botschafter
- Umgang mit Stress-Gefühlen
- kraftvoll Herausforderungen
- 1-2 Tage

begleitend



Resilienz Momente

- 5 – 10 kurze Online-Auszeiten im Joballtag begleitend zum Praxisübertrag (alle 2 oder 4 Wochen)
- Stärken auf entspannte Art und Weise stärken
- Erfolge feiern
- auftanken und regenerieren
- Resilienz und Immunsystem stärken

Workshop 3



Follow Up

- ca. 6 Monate nach Auftakt-Workshops (1 & 2)
- Feuerwerk der Erfolge
- Erfahrungsaustausch & Praxisübertrag gestalten
- In-der-Mitte-ruhen statt Selbstoptimierungswahn
- Kraftvolle Präsenz im Alltag
- 0,5 – 1 Tag

Über Stephanie

Ich begleite Menschen und Teams bei Veränderungs- und Transformationsprozessen auf die nächste Ebene - und damit zu mehr Wohlbefinden und Sinnerleben in einem ausbalancierten Leben in kraftvoller Präsenz.

Fokusthemen

Einzelpersonen:

- ✓ Coaching & Trance Coaching für Transformationsprozesse: Resilienz, Selbstführung, Stärkenentfaltung, Leichtigkeit, Persönlichkeitsentwicklung, etc.

Ausbildungen:

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

Training / Workshop / Vortrag / Supervision:

- ✓ Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz, Umgang mit psychisch belasteten Personen, Umgang mit Konflikten & Krisen, Umgang mit Prüfungs-/ Vortragsängsten, 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)



Interesse an den Resilienz Angeboten?

Alles, was du dir wünschst,
liegt bereits in deinem Innern verborgen,
wartend darauf, von dir entdeckt und
zum Leben erweckt zu werden.

