



Resilienz-Coaching
Stress-Prävention
Stress-Management
Gehirntraining



Gabriele Danielak

Inhaberin von GD-Coaching,
Pädagogin, Trainerin & Coach

Infos und Anmeldung:

GD-Coaching
Gabriele Danielak
Am Bandsbusch 106
40723 Hilden
Tel.: 02103 / 212 68
E-Mail: info@gd-coaching.de
www.gd-coaching.de

Stressmanagement Gelassen und sicher im Stress

Stressige Situationen lassen sich im Arbeitsalltag nicht vermeiden. Doch was stresst mich persönlich? Wie kann ich mir helfen, wenn der Stress nun mal da ist? Durch ein aktives Stressmanagement können Sie sich und Ihre Mitarbeiter vor Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen schützen.

Ziele/Nutzen

Im Seminar lernen Sie über eine individuelle Stressanalyse Ihre eigenen Stressmechanismen kennen. Sie trainieren kraftvolle Methoden der aktiven Entspannung, durch die Sie zu innerer Ruhe und Gelassenheit (zurück-) finden. Unter Expertenanleitung entwickeln Sie Ihr persönliches Gesundheitsprogramm für mentale Stärke. Sie erhöhen dauerhaft Ihre Widerstandskraft im Umgang mit stressigen Arbeitssituationen. So beugen Sie stressbedingten Erkrankungen und dem Burnout vor.

Zielgruppe

UnternehmerInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen, die hohe Leistungen erbringen, anspruchsvolle Ziele verfolgen und dabei auf ihre Gesundheit und geistige Leistungsfähigkeit achten

Seminarinhalte

- ✓ Stress und seine Folgen
- ✓ Individuelle Stressanalyse:
 - Was stress mich im Beruf und Alltag?
 - Persönliche Stressverstärker ermitteln
 - Persönliche Stressreaktionen und ihre Folgen erkennen
- ✓ Erfolgreiches Stressmanagement kennen und nutzen lernen
- ✓ Burnout erkennen und vorbeugen
- ✓ Einführung in die aktive Entspannung mit bewährten Methoden und Techniken
- ✓ Entwicklung Ihres persönlichen Gesundheitsplans

Termine

Individuell nach Vereinbarung

Kosten

2-tägiges Inhouse-Seminar 1440,- €
Alternativ: 8 Wochen à 90 Minuten 1680,- €
Max. Teilnehmerzahl 10 Personen
Individuelle Angebote und Einzelcoaching nach Vereinbarung
Alle Preise verstehen sich zuzüglich gesetzlicher Mehrwertsteuer

Hinweis

Die betriebliche Gesundheitsförderung wird seit 01.01.2008 pro Mitarbeiter und Jahr bis zu einem Höchstbetrag von 500 € steuerlich begünstigt (§3.Nr. 34 EStG.)