



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

Stressprävention – Geben Sie dem Stress keine Chance

Stress am Arbeitsplatz – wer kennt ihn nicht? **Optimal ist, Stress erst gar nicht entstehen lassen.** Durch aktive Stressprävention können Sie sich und Ihre MitarbeiterInnen vor Überforderung und stressbedingten Erkrankungen (Burnout u.a.) schützen.

Ziele/Nutzen

Im Seminar lernen Sie alles Wissenswerte über Stressmechanismen kennen. Sie trainieren Verhaltensweisen und Methoden, die Ihnen helfen, herausfordernden Situationen im Arbeitsalltag entspannt und gelassen zu begegnen. Durch zielgerichtete Selbstorganisation, regenerative Pausen und innovative Merk- und Konzentrationstechniken werden Sie mehr Leichtigkeit in Ihren Tagesablauf integrieren. Ihre Leistungsfähigkeit wird spürbar stärker.

Zielgruppe

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

Seminarinhalte

- ✓ Sensibilisierung für das Thema Stress und seine Folgen
- ✓ Wie kann ich dem Stress vorbeugen?
- ✓ Einführung in die aktive Entspannung mit bewährten Methoden und Techniken
- ✓ Selbstorganisation – Ziele leichter erreichen durch gute Planung
- ✓ Pausen leistungssteigernd und regenerierend gestalten
- ✓ geistige Leistungsfähigkeit stärken
- ✓ Merk- und Konzentrationstechniken – mit Leichtigkeit Informationen aufnehmen und verarbeiten

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.)