

# STRESSBEWÄLTIGUNG IM BERUF & ALLTAG

COACHING  
ENTSPANNT  
STRESSFREI  
LEBEN  
SILKE MEIER

Identifikation von Stressfaktoren und Stressanalyse  
Körperliche Stress- und Entspannungsreaktionen

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion
- Identifikation und Änderung innerer Stressverursacher und -verstärker
- Wahrnehmung und Bewertung vorhandener oder fehlender Ressourcen
- Identifikation und Veränderung von Konflikt- und Kommunikationsverhalten
- Zielsetzungstraining
- Zeitmanagement
- kognitive, emotionale, körperliche und behaviorale Stressbewältigungsstrategien zur körperlichen Stress- und Entspannungsreaktion
- Begleitende Entspannungsübungen

## Handouts

Wöchentliche Übungen für zu Hause

Teilnehmerskript mit Anleitungen für alle Übungen, Audio-Datei mit Entspannungsübungen

Feedbackbogen zur Wirksamkeit und Zufriedenheit



## Kursdauer

8 x Wöchentlich á 90 Minuten  
max. 15 Teilnehmer

**Kursgebühr 1.600 €**

Anmeldung & Informationen

Silke Meier - Beimoorweg 35 - 22926 Ahrensburg



info@coachingsilkemeier.com



04102-98 78 442