



"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer

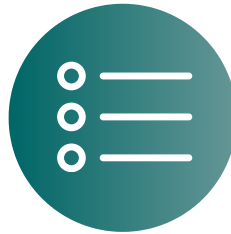
Resilienz Coaching Basic

LIVE-BALANCE IN EIGENVERANTWORTUNG



Nutzen

- Du hast Dein eigenes Stresssystem und die Trigger verstanden
- Du wirst Dir bewusst, was Du in Eigenverantwortung verändern willst
- Du hast Deine aktuelle Situation offen reflektiert
- Du hast Massnahmen zur Veränderung der Situation formuliert



Inhalte

- Checkliste Stressgefährdung
- Kurz-Standortanalyse nach SOURCE-Modell
- Meine Stressthemen & Trigger
- Reflexion
- Mögliche Massnahmen
- Erste konkrete Schritte



Zielgruppe

- Menschen, die in Eigenverantwortung ihre Stresssituation verändern möchten
- Menschen, die fühlen / glauben, stressgefährdet zu sein
- Menschen, die vor einem Burnout stehen

Ab CHF 295.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



+41 79 832 93 03



"Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts." – Arthur Schopenhauer

Resilienz Coaching Basic

LIVE-BALANCE IN EIGENVERANTWORTUNG



Ablauf

1. Vorgespräch
2. Checkliste Stressgefährdung (vor der Session)
3. Einführung in das SOURCE-Modell
4. Analyse des Stresssystems - Stressthemen und Stresstrigger
5. Beschreibung des Zielzustandes
6. Vorhandenen Ressourcen
7. Hindernisse, Blockaden
8. Potential & Risiken
9. Massnahmen zur Veränderung der Situation
10. Abschluss



Methoden

- Mindtrain SOURCE-Modell[®]
- Systemische Stress-Coaching
- Online-Coaching

Formate

- 2.5 Stunden 1:1 Coaching online CHF 390.- plus MwSt
- 2.5 Stunden 1:1 Coaching physisch plus MwSt und Reisespesen / Raumkosten
- 2 Stunden Onsite Coaching für Firmen pro Teilnehmer*in CHF 295.- plus MwSt

Ab CHF 295.-

We make you shine

hallo@mindtrain.ch / www.mindtrain.ch



+41 79 832 93 03