

## Stressresilienz

---

### Workshops und Einzelcoachings

Zunehmender Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und ständig wechselnde berufliche Anforderungen gehören mittlerweile zum Arbeitsalltag. Um diese Belastungen mittel- bis langfristig gesund und unbeschadet zu überstehen, benötigen Führungskräfte und Mitarbeiter eine möglichst uneingeschränkte Widerstandskraft (Resilienz).

Wir vermitteln in unseren Workshops und Einzelcoachings Informationen und Techniken, um Hintergründe und Mechanismen, die zu Stressbelastungen führen, rechtzeitig zu erkennen. Wir zeigen Möglichkeiten und Strategien, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit erhalten und stärken.

Sie entdecken Ihre Ressourcen (wieder) und entwickeln Handlungsweisen, die Sie dabei unterstützen, Belastungssituationen zu überwinden oder einen gesünderen Umgang damit zu finden.

### Inhalte der Seminare und Einzelcoachings sind die 7 Säulen der inneren Stärke:

- ✓ Optimismus
- ✓ Akzeptanz
- ✓ Lösungsorientierung
- ✓ Die Opferrolle verlassen
- ✓ Verantwortung übernehmen
- ✓ Netzwerkorientierung
- ✓ Zukunftsplanung

Die einzelnen Säulen werden beleuchtet und mit Hilfe von Fragen genaue Ziele und individuelle Wege erarbeitet. Sie lernen, wie Sie auftretende Blockaden lösen, um die gewünschte Veränderung zu erreichen.



## **Außerdem erfahren Sie in unseren Workshops und Einzelcoachings etwas über:**

- ✓ Was ist Stress? Stressbewältigung, Selbst- und Zeitmanagement, Burnout-Prävention
- ✓ Individuelle Stressanalyse. Herausarbeiten von Ressourcen und Kompetenzen zur verbesserten Widerstandskraft
- ✓ Vermittlung praktischer Grundlagen von Entspannung und Einführung in Entspannungsverfahren (Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Atemübungen)
- ✓ Wahrnehmen von Belastungs- und Leistungsgrenzen - Achtsamkeitsübungen
- ✓ Um das Gelernte aus den Workshops zu festigen und in den Arbeitsalltag zu integrieren, bieten wir im Abstand von max. 4 Wochen Einzelcoachings zur Reflexion und Vertiefung an.

Bei der Buchung von Einzelcoachings raten wir zu einem Coachingprozess, der sich über 4 – 6 Sitzungen erstreckt.

**Wenn Sie Interesse haben, freuen wir uns auf Ihren Anruf.**

**040-403200 oder 0172 4228074**

Telefon: (040) 403200  
Mobil: (0172) 4228074  
E-Mail: buero@renate-kubentz.de  
Web: rena-te-kubentz.de

**kubentz+team**  
coaching · beratung · training

