

My-Balance-Coaching kombiniert neue und bewährte Methoden aus dem Coaching und der Stressprävention zu einem einzigartigen Programm von hoher Wirksamkeit.

Sie begegnen dem Thema „Stressmanagement“ auf verschiedenen Ebenen. Theoretisches Wissen, praktische Übungen und körperlich erlebbare Entspannungstechniken ergänzen und verstärken sich wechselseitig.

In Einzel- und Gruppenarbeit lernen Sie, Stress vorzubeugen und Entspannung Raum zu geben. Die Entspannungsübungen schaffen einen Rahmen, in dem Sie sich neu entdecken können, um eigene Bedürfnisse wahrzunehmen.

Diese erworbenen Kompetenzen befähigen Sie Ihr Leben neu zu gestalten und sich in den täglichen Belastungssituationen gesünder zu verhalten.

Die kreativen Elemente dieser Seminarreihe helfen Ihnen Belastungen für Ihre Gesundheit zu erkennen sowie eigene Kraftquellen und Ressourcen zu entdecken.

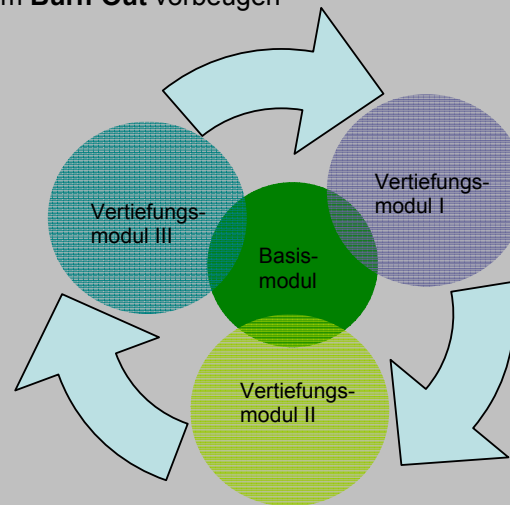
My-Balance-Coaching hilft Ihnen, das Gelernte nachhaltig in den Alltag zu integrieren und damit Ihr Wohlbefinden zu verbessern und zu stabilisieren.



Copyright Fotolia

Sie möchten ...

- ihren Belastungen im Alltag (**beruflich** und **privat**) auf die Spur kommen
- **Strategien** im Umgang mit Stress erlernen
- eigene **Gesundheitskompetenz** stärken
- mit positiven Antworten auf **Wert- und Sinnfragen** ihre berufliche Situation optimieren
- den eigenen **Energiehaushalt** neu einteilen
- Instrumente zum **Stressausgleich** und zur Konfliktvermeidung kennen lernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen
- Werkzeuge erhalten, um verinnerlichte Vorstellungen zu hinterfragen und damit neue **Perspektiven** zu entwickeln und **Potentiale** zu entfalten
- Methoden zur Stressreduktion und aktiven **Entspannung** in Theorie und Praxis erlernen
- Belastungen mit neuen **Methoden** wirksam entgegentreten
- dem **Burn-Out** vorbeugen



Basismodul

- persönliche Stressoren ermitteln
- Ressourcen stärken
- Einüben von Entspannungstechniken
- die eigene Gesundheitskompetenz stärken

Vertiefungsmodul I

- wie Stress entsteht und wirkt
- Stress-Signale wahrnehmen
- eigenes Stresserleben
- präventiver und akuter Umgang mit Stress
- Einteilung der Zeit- und Energieressourcen
- (Körper-) Wahrnehmung
- Methoden zur Stressreduktion und aktiven Entspannung in Theorie und Praxis
- Entspannungsübungen

Vertiefungsmodul II

- die logischen Ebenen der Veränderung
- Wertearbeit
- Glaubenssätze
- Klärung der eigenen Rollen
- Selbstverantwortung
- Beleuchten des persönlichen Selbstmanagements
- Resilienz
- Stärkung persönlicher Ressourcen

Vertiefungsmodul III

- Körpersprache
- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- kongruente Kommunikation
- Selbstbehauptung
- sozial-kommunikative Kompetenzen
- Wirkungsebenen in der Kommunikation
- Achtsamkeit



Swanette Kuntze

Als Businesscoach und zertifizierter Balancecoach unterstützt Swanette Kuntze Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung und bei beruflichen Veränderungen und neuen Herausforderungen. Seit 1996 ist sie im Raum Hannover als Trainerin und Coach freiberuflich tätig. Ihre Themenschwerpunkte sind Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung.



Martina Fernholz

Sie arbeitet seit 1993 als Yoga-Lehrerin und leitet als Heilpraktikerin eine eigene Naturheilpraxis. Die studierte Gesundheitspädagogin (FH München) begleitet Menschen in Krisensituationen und Übergangsphasen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Stressbewältigung, Entspannung, Yoga und ganzheitliches Gesundheitstraining.

Termine

Basis	11.-13.03.2013
Modul I	08.-10.04.2013
Modul II	06.-08.05.2013
Modul III	10.-12.06.2013

Basis	26.-28.08.2013
Modul I	23.-25.09.2013
Modul II	28.-30.10.2013
Modul III	25.-27.11.2013

Die 2,5-tägigen Module finden jeweils Montag-Dienstag von 9:00 Uhr – 18:00 Uhr und am Mittwoch von 9:00 Uhr - 14:00 Uhr statt.

Das Basismodul ist Grundlage, um die Vertiefungsmodulare I-III zu buchen. Diese sind in sich abgeschlossene Einheiten und können einzeln belegt werden.

Veranstaltungsort

Hohenzollernstraße 7, 30161 Hannover

Kosten

Ihre Investition für Ihre Gesundheit beträgt je My-Balance-Coaching-Modul 750,- € inkl. MwSt. pro Person inklusive Pausensnacks und Getränke.

Die Kosten für Anreise, Übernachtungen und sonstige Verpflegung sind im Preis nicht enthalten.

Anmeldung

unter www.my-balance-coaching.de
eMail: info@my-balance-coaching.de
Telefon: 0511-5685508 (Swanette Kuntze)
Telefon: 05136/ 80 29 36 (Martina Fernholz)

Anmeldefrist ist jeweils 14 Tage vor Seminarbeginn

My-Balance-Coaching

Raus aus dem Hamsterrad.
Rein in ein erfülltes Leben.



Copyright Fotolia

"Strebe nach Ruhe,
aber durch das Gleichgewicht,
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit."

(Friedrich von Schiller)