

*Stressquellen lassen sich nicht
einfach ausschalten,
wir können aber den Umgang
mit ihnen zu unserem Gunsten
verbessern.*

Siegfried Santura (*1945), Dr. rer. soc. oec., deutscher Ingenieur,
Ökonom, Fachpublizist, Buchautor und Aphoristiker

SEMINARINHALTE

- Blockaden erkennen
- Glaubensmusterbearbeitung
- Hemmschwellenüberwindung
- Besser Präsentieren
- Entspannung (Hypnose)
- Freier und entspannter vor Gruppen sprechen
- Stressmanagement



Petra Dieme

ILP Fachtherapeutin & Hypnosecoach

KONTAKT

Petra Dieme

Mentaltraining & Psychologische Hypnose



Ziegelhaldenstr. 22

72666 Neckartailfingen

Mail: info@hypnosecoachpraxis-stuttgart.de

Internet: www.hypnosecoachpraxis-stuttgart.de

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Daily Inspiration Programm



MENTAL STÄRKEN

HEMMSCHWELLEN ÜBERWINDEN

GESUNDHEIT FÖRDERN

GÖNNEN SIE IHREN MITARBEIT

Stress ist das Thema unserer Zeit. Immer mehr Menschen fühlen sich beruflich ausgepowert, sind teilweise an der Grenze der persönlichen Belastbarkeit.

Die Folgen davon können, gesundheitliche Beschwerden sein, die sich im Beruf in erhöhten Krankheitstagen, verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsmangel widerspiegeln.

Das Seminar setzt an, bevor es zum „Burn-Out“ kommt. Hier können die Teilnehmer zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen.

Davon profitiert der Mitarbeiter und der Arbeitgeber.



ERN ETWAS BESONDERES

LERNEN ZUR RUHE ZU KOMMEN, RAUM FÜR AUSZEITEN ZU SCHAFFEN, NEUEN ELAN GEWINNEN

Gesundheitsprävention ist der Leitgedanke des Seminars. Vor allem in stressigen Zeiten ist es wichtig, innere Ruhe zu finden. Das hilft der Gesundheit, sorgt für ein ausgeglichenes Wohlbefinden und gibt Kraft für den (Berufs-)Alltag.

Im Rückzug kommen die besten Ideen, komplexe Probleme lassen sich mit etwas Abstand leichter lösen, verkrustete Denkmuster werden aufgebrochen.

DIE VORTEILE

- Reduktion von Fehltagen
- Mitarbeitermotivation
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Mehr Spaß und Kreativität bei der Arbeit
- Höhere Konzentrationsfähigkeit
- Selbstsichere und zufriedene Mitarbeiter



GESUNDHEITSPRÄVENTION & BURN-OUT VORBEUGUNG

Durch das mentale Training lernen die Teilnehmer den Belastungen des (Arbeits-)Alltags vorzubeugen. Die Workshops unterstützen dabei, das Mental- und Entspannungskonzept in den Arbeitsalltag zu integrieren und somit dauerhaft davon zu profitieren.

Durch die Hypnose werden mentale Ressourcen nachhaltig unterstützt und persönliche Ziele leichter erreicht.