

SELBST- & SRESSMANAGEMENT-COACHING^{WS}© - SSMC^{WS}©

FÜR JEDEFRAU UND JEDERMANN

NICHT NUR, ABER SCHWERPUNKTMÄSSIG FÜR DEN ÖFFENTLICHEN DIENST,
FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN, INSBESONDERE

Sie fühlen sich unwohl, sind irgendwie unzufrieden? Sie kommen von der Arbeit nach Hause und fühlen sich leer, ausgepumpt, lustlos und müde? Der Beruf macht sie derzeit einfach nur krank? Die vielen Veränderungen verunsichern Sie? Das Betriebsklima ist schlecht? Ihnen gefällt die derzeitige Situation nicht? Trotz intensiver Nutzung Ihrer Freizeit sind Sie unausgeglichen? Sie fühlen sich nicht gesund, auch wenn Ihr Arzt eigentlich nichts Richtiges als Grund dafür findet?

Dann haben Sie einen Bedarf an fundierter Beratung, an Unterstützung auf dem Weg des eigenen Erkennens und erfolgreicher werdens, an professioneller Hilfe zur Selbsthilfe. Um damit letztlich auch dem Stress und einem möglichen Burnout vorzubeugen bzw. zu intervenieren. Ich bin Ihr Berater bzw. Begleiter, **kein** Therapeut.

Die wesentlichen Inhalte des Selbst- & StressManagementCoaching^{WS} sind:

Was ist Stress? Wie sieht mein Stress aus? Wie sieht Stress bei anderen (auch Mitarbeitern) aus? Was kann ich/man gegen belastenden Stress tun? (Bewältigungsmöglichkeiten, Training, Vorbeugen und Intervenieren)

Es besteht auch die Möglichkeit, zum SSMCoach^{WS} ausgebildet zu werden.

In allen Fällen wird ganz konkret auf Ihre individuellen Bedarfe eingegangen.

**Rücken Sie sich in den Mittelpunkt Ihrer eigenen Aufmerksamkeit – ohne egozentrisch zu sein!
Wer gut beraten ist, dem geht es dauerhaft besser!**

Preise* für das SSMC^{WS}: Ersttermin bis 90 min.: 110 €; jeder weitere Termin: bis 60 min.: 85 €, bis 90 min.: 125 €

*Unterstützung durch den Arbeitgeber/Dienstherrn möglich. Bitte erkundigen Sie sich. Alle Preise inkl. geltender MWSt.

Termine und Anmeldungen unmittelbar persönlich: 0162/2010443 oder E-Mail werner-schuemchen@t-online.de.