



Stressmanagement und Gesundheitscoaching

Gelassen im Stress anspruchsvolle Unternehmensaufgaben bewältigen.

Seminarinhalte

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge; Sensibilisierung für Lebensenergie und Lebensfreude; Erkennen von Energiekillern (Angst, Stress); Leitungskompetenz durch Intuition; Umgang mit Zeit, Energie und mit alltäglichen und langfristigen Zielen; Nachhaltige Folgemeeting während eines Jahres.

Zielsetzung

Jeder einzelne Mensch ist stärker den je herausgefordert, seine eigene gesundheitsorientierte Lebensgestaltung selbst in die Hand zu nehmen (Life - Balance). Sie haben Gelegenheit ihre aktuelle berufliche Situation und Ihren persönlichen Umgang mit beruflichen Herausforderungen zu reflektieren. Es wird nicht von einem (Gesundheits) - „Zustand“ ausgegangen, sondern Gesundheit wird als ein vernetzter Veränderungs- und Lernprozess konzipiert. Sie lernen, gelassen im Stress umzugehen und Ihre persönlichen Bausteine für ein achtsames erfülltes Leben erkennen.

Teilnehmerkreis

Menschen mit grosser persönlicher Herausforderung in Beruf und Familie, Kaderleute, Führungs-persönlichkeiten.

Datum

Freitag, 29. Oktober 2010 von 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr

CHF 850.00 zzgl. Folgemeetings.

Individuelle Arrangements & Gruppenbuchungen auf Anfrage. Businessparkfirmen und Verbandsmitglieder vergünstigte Preise.

Leitung

Christina Vogelsang, ajna coaching gmbh, Businesspark Zug, Sumpfstrasse 26, CH-6301 Zug

Ort

Businesspark Zug, Sumpfstrasse 26, 6300 Zug

Seminargebühr

CHF 550.- pro Teilnehmer

Anmeldung per E-Mail oder per Post

ajna coaching gmbh, Christina Vogelsang, Businesspark Zug, Sumpfstrasse 26, CH-6301 Zug, www.ajna.ch, info@ajna.ch, Telefon +41 (0)41 544 6111

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Seminar : Stressmanagement

Anrede: Herr Frau

Name: _____ Vorname: _____

Firma: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ www: _____

E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Ich habe die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der ajna coaching gmbh gelesen und erkläre hiermit mein Einverständnis.

Bitte absenden per E-Mail oder per Post