



Stressbewältigung für Coaches und Coachees

Inhalt:

In diesem eintägigen, interaktiven Workshop lernt Ihr zunächst die Grundlagen zum Thema Stress kennen und erfahrt, wie sich akuter und chronischer Stress auf das Individuum auswirkt. Anschließend fokussieren wir uns ganz auf das Thema Stressbewältigung. Hier lernt Ihr die Grundzüge der multimodalen Stressbewältigung kennen und erfahrt, welche Faktoren bzw. Voraussetzungen für ein gelingendes Stressmanagement wichtig sind. Darüber hinaus lernt Ihr verschiedene Tools kennen, mit denen Ihr Eure Coachees dabei unterstützen könnt, Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und umzusetzen. Ein paar kurze, praxis- und alltagstaugliche Entspannungsübungen, die Ihr sowohl für Euch selbst als auch im Coaching einsetzen könnt, runden unseren gemeinsamen Tag ab.

Zielgruppe:

Zielgruppe sind Coachingabsolventen und in Ausbildung befindliche Coachingteilnehmer.

Die Gruppengröße liegt zwischen 8 und 16 Teilnehmern.

Seminardatum, -zeiten:

So. 03.10.2021

09:00 -17:00 Uhr

Lernziele:

Nach dem Training ...

- ... haben Sie einen Überblick über grundlegende Theorien der Stressbewältigung gewonnen.
- ... kennen Sie die Wirkung verschiedener Interventionen, wie sie in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde.
- ... haben Sie ihre eigenen Stressoren reflektiert und kritisch hinterfragt
- ... haben Sie Ihr Repertoire an Methoden erweitert und können diese zielführend einsetzen.
- ... haben Sie sich kollegial ausgetauscht und Ihr persönliches Netzwerk erweitert.
- ... haben Sie einen positiven Lernprozess durchlaufen, in dem Sie Freude, Tiefgang und Aha-Momente erlebt haben.

Zertifikat: Über die Teilnahme wird eine Bescheinigung mit inhaltlichen Angaben ausgehändigt.

Teilnahmegebühr: 270,00 €

Frühbucherrabatt: 25,00 €

(Anmeldung innerhalb von 2 Wochen nach Erhalt dieser Anmeldeunterlagen)

Stressbewältigung für Coaches und Coachees

Dozenten:



Susanne Volkert
Trainerin & Coach

Susanne Volkert arbeitet als systemischer Coach mit dem Schwerpunkt Business-Coaching und als Trainerin in Köln. Basierend auf

ihrer interdisziplinären Hochschulbildung und ihrer langjährigen Berufserfahrung im Gesundheitswesen verfügt sie über umfassendes Fachwissen im betrieblichen Gesundheitsmanagement, was sie wissenschaftlich fundiert und praxisorientiert vermittelt. Den Schwerpunkt ihrer Tätigkeit setzt sie bei der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz.

Die Basis ihrer Arbeit bilden ihr Studium der Wirtschaftspsychologie und der Medizin-Ökonomie sowie ihre Ausbildung als systemischer Coach und Veränderungsmanagerin. Weitere Expertise hat sie durch die Qualifikationen zur Trainerin für Stressbewältigung und Resilienz entwickelt, von wo es nur ein kleiner Schritt zum Thema Positive Psychologie war.

In ihren Coachings und Trainings schafft sie einen Raum, der wertfrei, offen und vertrauensvoll ist. Ihre Arbeitsweise ist geprägt durch Wertschätzung, einer hohen Lösungsorientierung und einem Schuss trockenen Humors.



Katrin Schmid
Trainerin & Coach

Katrin Schmid sammelte ihr Know-how als Führungskraft im Bereich des Immobilienprojektmanagement und -vertriebes in der

zweiten Generation eines familiär geführten Betriebes.

Aufgrund der stressintensiven Projektarbeit lag die Beschäftigung mit den Themen Work-Life-Balance und Stressmanagement nahe.

Mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie weitete sich ihr Interesse auf die Frage aus, was ein gutes und erfülltes Leben ausmacht, sowie auf welche Art und inwieweit wir unser Glück und Wohlbefinden selbst beeinflussen können.

Nach der Ausbildung zur zertifizierten Trainerin arbeitete sie ihr Wissen auf und macht dieses in ihren Trainings mit viel Humor und Freude erlebbar.

Sie gibt ihre gelebten und vielfach in der Praxis erprobten Erkenntnisse in einer abwechslungsreichen Mischung aus Theorieinputs und erfahrungs- und handlungsorientierten Methoden in Trainings an ihre Klienten weiter und arbeitet auch im Coaching gerne mit den Interventionen der Positiven Psychologie.



Stressbewältigung für Coaches und Coachees

Anmeldung:

Wenn Sie an dem Seminar teilnehmen möchten, füllen Sie bitte die nachfolgende Anmeldung aus und senden Sie diese eingescannt per E-Mail an: service@ineko.de

Alternativ können Sie uns Ihre Anmeldung gerne auch per Fax unter Fax: 0221 - 589 785 3 3 zukommen lassen.

Das Seminar findet virtuell statt.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Training „Stressbewältigung für Coaches und Coachees“ an:

Bereits beim INeKO absolvierte Ausbildungen:	
Nachname, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ	Ort
Telefon	E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Es gelten unsere AGB: <https://ineko-cologne.com/institut/rechtliches>

Die Teilnahmegebühr beträgt 270,- €. **Der Frühbucherzeitraum beträgt 2 Wochen ab Zusendung dieses Anmeldeformulars an Sie.** Wenn Sie sich innerhalb des Frühbucherzeitraums anmelden, erhalten Sie einen Frühbucherrabatt in Höhe von 25,- €.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung bei uns eine Anmeldebestätigung/Rechnung.

Rücktritt/Stornierung: Bei einer Stornierung bis 4 Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro fällig, bei 2 Wochen 50 €, bei späterer Stornierung der gesamte Betrag. Die Stornierung muss schriftlich erfolgen. Natürlich können Sie einen Ersatzteilnehmer benennen.

Sollte die Veranstaltung nicht stattfinden können (z.B. wegen Erkrankung eines Referenten oder nicht ausreichender Teilnehmerzahl), informieren wir Sie umgehend und erstatten Ihnen bereits eingegangene Zahlungen zurück.