

EIGENTLICH bin ich ganz humorvoll, wenn meine Umwelt mich nicht so stressen würde...

Montagsmorgen, 05:03 Uhr, die Müllabfuhr reißt Sie aus Ihrem wohlverdienten Schlaf. Nach dem stressigen Wochenende hatten Sie gehofft, etwas Ruhe zu finden. An Einschlafen ist nicht mehr zu denken. 06:16 Uhr, die Fahrt zur Arbeit ist mal wieder eine totale Katastrophe: nach den Verkehrsmeldungen im Radio entscheiden Sie sich für die öffentlichen Verkehrsmittel. Aber die Züge haben enorme Verspätungen und sind gerammelt voll. 07:37 Uhr, Sie kommen 40 Minuten zu spät. Unausgeglichen, übel gelaunt und vollkommen unter Strom stehend betreten Sie das Büro. Ihr Chef begrüßt Sie mit den Worten: „Mahlzeit! Na, auch schon da?“

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten eine passende und humorvolle Antwort parat und könnten den Ärger und Stress in Lachen und gute Stimmung wandeln. Wie viel besser würde sich das anfühlen?

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt! (Ringelmatz)

Mittels unseres Seminars bringen wir Sie und Ihre Mitarbeiter dazu, auch in stressigen Situationen bei sich zu bleiben und authentisch und humorvoll zu agieren. Durch den humorvollen und gelassenen Umgang mit sich selbst, bekommen Sie ein positiveres Menschenbild und sind emphatisch Ihren Kollegen und Ihren Kunden und Partnern gegenüber. Sie werden sich wohler fühlen und ganz bewusst sogar den Stress und Ihren Blutdruck senken, was sich insgesamt wohltuend auf Ihre Gesundheit auswirkt.

Sie erreichen für sich und Ihre Mitarbeiter:

- ⇒ geringerer Krankenstand - weniger Fluktuation
- ⇒ weniger Konflikte - mehr Gelassenheit, kritikfähiger
- ⇒ Verbesserung der Konzentration - mehr Leistungsfähigkeit - effizientere Mitarbeiter
- ⇒ zielorientierter – entschlossener – handlungsfähiger - höhere Selbstmotivation
- ⇒ kreativer – innovativer

Ziele des Seminars:

- ⇒ Ausgleichsmethoden anwenden
- ⇒ positive Glaubenssätze erstellen und anwenden
- ⇒ Ursachen und Symptome von Stress erkennen
- ⇒ Stressblockaden auflösen
- ⇒ Eigene Antreiber erkennen und wandeln
- ⇒ humorvoll agieren und reagieren

Inhalt des Seminars:

- ⇒ Körperwahrnehmung
- ⇒ Glaubenssätze erkennen und wandeln
- ⇒ Umgang mit Stress
- ⇒ Sinnes-Wahrnehmungen schulen
- ⇒ Methoden für den Alltag
 - Kreativitätsübungen
 - Konstruktive Kommunikation
 - Eigene Ressourcen / Stärken fördern
 - Humoraktionen und Humorinterventionen
 - Entspannungstechniken

Lehr- und Lernmethoden:

- ⇒ Präsenzveranstaltung
- ⇒ Theorie
- ⇒ Erfahrungsaustausch
- ⇒ Kleingruppen-Arbeit
- ⇒ Übungen
- ⇒ Werkzeugkasten – konkret umsetzbare Vorschläge
- ⇒ Selbstreflexion

Die Trainer:

Frau **Cornelia Borisch**

Business Coach, Wirtschaftsmediatorin, Expertin für Burnout & Stressbewältigung, Fitness & Personal Trainerin (20 Jahre Erfahrung), Dozentin, über 15 Jahre in Wirtschaft und Handel sowie Industrie tätig.

Herr **Alexander Goebels**

Dipl. Ing. Luft- und Raumfahrt, Experte für Vertrieb, Humor- und Körpersprachetrainer, über 20 Jahre in Wirtschaft und Handel sowie Industrie tätig. (weitere Informationen auf www.alexander-goebels.de)

Beide Trainer bringen reichhaltige Erfahrung aus dem eigenen Arbeitsleben mit und kombinieren diese mit profunden Ausbildungen und Tätigkeiten als Coach und Trainer.

Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an Manager, Führungskräfte und MitarbeiterInnen.

Kosten:

2-Tages-Workshop min. 4 bis max. 8 Teilnehmer pauschal 4.176,48 Euro (entspricht **261,03€** pro Teilnehmer und Tag für 2 Trainer, Unterrichtsmaterial und ein wunderbar entstressendes Seminar) zuzüglich Reisekosten, Übernachtungskosten, Spesen, MwSt.

Teilnehmerzahl: optimal 8 TN, (max. 12 TN pro Seminar, Aufpreis pro TN über 8: 584,71€)

Kontakt:



Cornelia Borisch
Werkhaldenstr. 2a
79686 Hasel
T +49 7762 – 53 20 720
M +49 173 – 84 70 997
mail@cborisch-coaching.de
www.cborisch-coaching.de



Alexander Goebels
Breyeller Str. 43
41751 Viersen
T +49 2162 949336
M +49 176 237 65 838
mail@alexander-goebels.de
www.alexander-goebels.de