

Training für Innere Balance

als Burnout-Prophylaxe

„Glück heißt, dass ich
bei mir bin.“
(Anselm Grün)



Foto: Uwe Moser

Termine

10 x freitags ,
Beginn: 01.10.2021
Ende: 03.12.2021
- online-

Oder als Einzeltraining
nach individueller
Absprache

Seminarzeiten

jeweils 15:00 – 17:00 Uhr

Ort

Online per Zoom

Seminargebühr

400,00 € incl. MwSt

Anzahl Teilnehmender

Max. 15

Was wird benötigt?

- Laptop, Tablet oder Computer
- Kamera und Mikrofon

Lebensfreude, Kraft, Zuversicht

Wer sehnt sich nicht danach, alles mit Leichtigkeit, Freude und Zuversicht zu bewältigen? Oder wie es der griechische Philosoph Heraklit sagte: „Panta Rhei“ – alles ist im Fluss. In jedem von uns steckt der Wunsch, sich weiter zu entwickeln und seine Fähigkeiten auszuschöpfen und dadurch in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Wie geht das?

In unserem Leben bewegen wir uns stets innerhalb zweier Pole: Aktivität und Ruhe, Nähe und Stille, Verantwortung und Freiheit. Wenn wir beide Pole in uns in Einklang bringen, erreichen wir Kraft, Freude, Zuversicht. Wir möchten Sie mit unserem Training der Inneren Balance ein Stück weit auf diesem Weg begleiten.

Was brauchen wir dazu?

Wieder lernen, auf die eigene Intuition, die eigenen Werte, die eigenen Bedürfnisse zu hören. Sich selbst wertzuschätzen und der eigenen Qualitäten bewusst zu werden. Sich machbare Ziele zu setzen. Immer mehr Gefühle und Wünsche, Denken und Handeln in Einklang zu bringen. Mit dem Wissen, das alles passt, dem Gefühl, dass wir in unserer Mitte sind.

Sie lernen in unserem Training Ihren persönlichen Weg zur Inneren Balance:

1. Ruhe finden – sich erlauben inne zu halten, Bedürfnissen nachzuspüren
2. Abstand gewinnen – innere Antreiber und blockierende Glaubenssätze identifizieren und lösen.
3. Lebenswünsche wieder entdecken: Freiheit, Übersicht, Stille, Gelassenheit, Wärme, Verbundenheit, Liebe, Begeisterung, Lebenslust
4. Selbstwirksamkeit spüren – eigene Ressourcen stärken, sich seiner Werte bewusst werden.
5. Eigenes Stressprofil erarbeiten und das „Gegengift“ kennenlernen
6. Handlungssicherheit gewinnen: Veränderungsziele in machbaren Schritten entwickeln.
7. Selbstsouveränität stärken - konstruktiv für sich eintreten lernen
8. Achtsame Selbstliebe praktizieren - 7 Tage Challenge
9. Eigene Regenerationsfähigkeit verbessern – Mikroinputs für Zwischendurch
10. Realistischen Optimismus entwickeln - mit 3 D Technik

Training für Innere Balance als Burnout-Prophylaxe

Anmeldung

Über das beigefügte
Formular per Email an:
office@wiegandcoaching.de
oder
anne@anne-steinbach.de

Ihr Package beinhaltet:

- über eine Dauer von 10 Wochen zwei Stunden pro Woche
- in Ruhe von Zuhause
- mit zwei erfahrene Trainerinnen und Supervisorinnen, die Sie anleiten
- alle wichtigen Themen zu Resilienz und Burnout-Prophylaxe
- ein 30 minütiges Einzelgespräch nach dem Training zum nachhaltigen Transfer in den Alltag

Wer wir sind:



Ulla Wiegand

- Personzentrierte Coach (GwG) - Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz
- Supervisorin (DGSv)
- Systemischer Karrierecoach nach Schulz von Thun
- Stressmanagementtrainerin (Prof. Kaluza, Marburg)
- Fortbildung in Introvision (Mentale Konfliktregelung)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie



Anne Steinbach

- Coach & Supervisorin (DGSv) (GwG)
- Konfliktlösungstrainerin (Thomas Gordon)
- Focusing-Begleiterin und -Trainerin (DFG)
- Fortbildungen u.a. zu: Hochsensitivität, Hochbegabung, systemischen Aufstellungen, Glaubenssätzen und inneren Kritikern
- Dipl.-Betriebswirtin
- Dipl.-Wirtsch. Ing.
- Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Das Große ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man selbst.“ (Sören Kirkegaard)

Als personzentrierte Coach arbeite ich mit Ihnen zu allen Fragen der Persönlichkeitsentwicklung, beruflicher und persönlicher Potentialentfaltung sowie der Stärkung Ihrer Resilienz. In meiner Arbeit lege ich höchsten Wert auf einen wertschätzenden und empathischen Dialog auf Augenhöhe und unterstütze Sie so in Ihrem Tempo Ihren Weg zu Ihrem Ziel zu gehen. Meine Rolle sehe ich als Sparringspartnerin, Impulsgeberin, Alter Ego und Know-How Vermittlerin. Dabei ist mir Humor ebenso wichtig.

„Schwierige Zeiten in unserem Leben sind die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“ (Dalai Lama)
Meine Vorgehensweise und damit auch mein Leben ist von Carl Rogers geprägt.

Das bedeutet, dass ich Sie in Ihrer ganz individuellen Art annehme und wertschätze. Ich schaffe einen vertrauensvollen Raum in dem Entwicklung stattfinden kann und ich unterstütze Sie zu einem Leben in Respekt, Toleranz und Achtung. Eben im Einklang mit sich selbst. Denn wer im Einklang mit sich selbst lebt, ist im Fluss des Lebens.

Training für Innere Balance als Burnout-Prophylaxe

ANMELDEFORMULAR

Senden Sie bitte das unterschriebene Anmeldeformular als pdf per Email an folgende Email-Adresse:

office@wiegandcoaching.de oder anne@anne-steinbach.de

Sie erhalten innerhalb von wenigen Tagen eine Anmeldebestätigung per Email.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Online-Training „Innere Balance“ an:

Datum Seminarbeginn:	
Vorname:	
Nachname:	
Adresse:	
Telefon:	
Email:	
Datum, Unterschrift:	

Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen und bestätige sie hiermit:

Datum, Unterschrift:	
----------------------	--

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf folgendes Konto bei der comdirect:

IBAN: DE40 2004 1144 0323 1115 00, Kontoinhaberin: Ursula Wiegand

Für Rückfragen sind wir wie folgt zu erreichen:

Anne Steinbach: anne@anne-steinbach.de 02506 – 304 884

Ulla Wiegand: office@wiegandcoaching.de 0170 – 418 12 04

Anmeldeinformationen:

Rücktritt von Seiten des Veranstalters: Sollte die Mindestteilnehmendenzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, das Training nicht stattfinden zu lassen bzw. auf einen späteren Termin zu verschieben.

Rücktritt von Seiten des Teilnehmenden: Bei Rücktritt eine Woche vor dem Training wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig, es sei denn, der Teilnehmende findet einen Ersatzteilnehmenden.

Training für Innere Balance

als Burnout-Prophylaxe

Datenschutzerklärung:

Mit meiner Unterschrift auf dem Anmeldeformular willige ich ein, dass die

Praxis für Persönlichkeitsentfaltung
Anne Steinbach
Bermestraße 49, 48167 Münster

folgende Daten von mir elektronisch speichert und elektronisch verarbeitet:

1. BIOGRAPHISCHE DATEN

- Name, Vorname
- Telefon
- Wohnort und –Straße
- Email

2. TRAININGSDATEN

- Wahrgenommene Termine

3. ZWECK DER DATENVERARBEITUNG

Die Daten werden ausschließlich zur Durchführung des Trainings verwendet.

4. SPEICHERUNG IHRER DATEN

Die Daten werden ausschließlich auf dem Rechner der Praxis gespeichert. Es werden jedoch regelmäßig Sicherungskopien der Daten erstellt, die auf einer oder mehreren verschlüsselten Festplatte(n) gespeichert werden.

Zugriff zu auf dem Rechner der Praxis gespeicherten Daten haben die Praxisinhaberin und berechnigte und zur Schweigepflicht verpflichtete Mitarbeitende.

5. WEITERGABE DER DATEN

Ihre Daten werden nicht weiter gegeben.

6. LÖSCHUNG DER DATEN, RECHT AUF LÖSCHUNG

Die Daten werden 10 Jahre nach Beendigung des Trainings aufbewahrt. Nach dieser Frist werden die Daten auf dem Rechner und auf externen Sicherungsdatenträgern gelöscht. Papier-Unterlagen und Akten werden von einem zertifizierten Datenvernichtungsunternehmen nach dem Bestimmungen der DSGVO vernichtet.

Ich wurde darüber aufgeklärt, dass ich das Recht auf Löschung habe, sofern nicht andere gesetzliche Grundlagen oder Gründe dagegen sprechen. Ich kann diese Erklärung jederzeit ohne Nennung von Gründen widerrufen.