



FREUNDSCHAFT SCHLIEßEN MIT DEM STRESS.



Persönliche Stresssituationen endlich gelassen & selbstbestimmt im Griff.

Stress ist nicht per se negativ, sondern gehört zum Leben dazu und macht uns erst leistungsfähig. Stress ist nicht gleichzusetzen mit „viel zu tun“ und vor allem eines nicht: für alle gleich! Daher gibt es auch nicht DIE EINE Lösung für alle. Über Stress kann man viel lesen und hören, ihn wirklich managen kann man nur, wenn man **für seinen ganz eigenen Stress auch seine ganz eigene Lösung erarbeitet**. Schwerpunkt des Trainings ist daher die intensive Arbeit an Deiner individuellen Situation.



DEINE GRÖßTE STRESSSITUATION VERSTEHEN UND IN ZUKUNFT KONSTRUKTIV BEWÄLTIGEN.

Was löst mein Stressgefühl aus und warum? Was passiert da genau in mir, was denke ich, was fühle ich und wie verhalte ich mich dann? Da wir unter Stress automatisiert reagieren, ist das Verhalten in der Regel wenig konstruktiv, das Denkvermögen und die Leistungsfähigkeit sind eingeschränkt und die gesamte Situation kostet uns viel Kraft. Im Training lernst Du, diesen Kreislauf zu durchbrechen, indem Du erfährst, wie Du

- **Dich in Deiner größten Stress-Situation in positive Gefühle versetzt**
- **Deine negativen Denkmuster durch für Dich passende positive ersetzt**
- **Dich in der belastenden Situation bewusst und konstruktiv verhalten kannst.**



DEINE PERSÖNLICHE BALANCE AUS ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG ERZIELEN.

Grundvoraussetzung für Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit ist eine Balance aus Anspannung und Entspannung. In unserem Alltag vergessen wir den Teil der Entspannung zu oft, was langfristig zu gesundheitlichen Problemen führt. In diesem Training wirst Du nicht nur von der physischen Bedeutung regelmäßiger Entspannung nachhaltig überzeugt, sondern erarbeitest Dir auch eine persönliche Entspannungsstrategie für Deinen Alltag. 3 der bekanntesten Entspannungsverfahren werden wir im Training erlernen und direkt genießen:

- **Autogenes Training – schnelle Konzentration VOR einer Herausforderung**
- **Progressive Muskelentspannung - Ent-Spannung NACH einer belastenden Situation**
- **Musiktieferentspannung - Zugang zu Kreativität, Intuition, Verarbeitung von Gefühlen**



COACHING-ORIENTIERTES TRAINING MIT FOKUS AUF DEINE INDIVIDUELLE LÖSUNG.

- Maximal 10 Teilnehmer
- Wechsel aus Wissenstransfer und Austausch in der Gruppe sowie intensive Einzel- und Kleingruppenarbeit
- Coachingorientierter, lösungsfokussierter Stil: die Teilnehmer bekommen **keine fertige Lösung präsentiert**, sondern werden dazu angeregt, Ihre **ganz eigene** Lösung mit Unterstützung eines **professionellen Coachs** zu erarbeiten
- Übungen für zuhause zwischen den Modulen
- Zusätzliche Vertiefung der Ergebnisse in einem **30-minütigen Individualcoaching**



WARUM DU TEILNEHMEN SOLLTEST.

- Lebensverändernder Perspektivwechsel: Du entwickelst Dich weg vom Gefühl des Ausgeliefertseins, hin zur/m aktiven Steuerfrau /-mann Deines persönlichen Stresses
- Deine bislang stressigste und kraftraubendste Situation kannst Du nun konstruktiv und gelassen managen
- Die erlernte Methode des Selbstcoachings kannst Du auch auf andere Herausforderungen anwenden
- Du hast konkrete Verfahren und eine individuelle Strategie an der Hand, Dich im Alltag bedarfsgerecht zu entspannen – **und wirst es auch tun**
- Du bist nachhaltig gelassener, ausgeglichener, gesünder und leistungsfähiger



WANN

4x Freitag mittags, 11-13 Uhr,
im Zweiwochenrhythmus, per Zoom
+ indiv. Coachingtermin

Nächste Terminserie: 11.6., 25.6., 9.7., 23.7.
+ indiv. Coachingtermin



DEIN INVEST

325 € + MwSt.
(inkl. pers. Coaching)

CORNELIA DECKER

Systemischer Business
& Mental Coach
(DCV zertifiziert)

www.cdc-muenchen.de

cornelia.decker@cdc-muenchen.de

Als arbeitende Mutter und langjährige Führungskraft im Konzern kennt sie selbst viele Aspekte von Stress. Als systemischer Business und Mental Coach unterstützt sie mit großer Leidenschaft ihre Klienten dabei, selbstbewusst ihre wahre Identität zu leben, persönlich zu wachsen, Veränderungen, Herausforderungen, Konflikte und Entscheidungen zu managen und ihrem ganz eigenen Stress freundschaftlich und gelassen zu begegnen. Unternehmen verhilft sie mit Coaching, Vorträgen und Trainings zu resilienten Führungskräften und Mitarbeitenden.

„Gelassen, leistungsstark und gesund durch die Rushhour des Lebens!“

Entspannt. Ich selbst.