



Referentin

CORNELIA DECKER

Systemischer Business
& Mental Coach
(DCV zertifiziert)

www.cdc-muenchen.de
cornelia.decker@cdc-muenchen.de

„Gelassen,
leistungsstark und
gesund durch die
Rushhour des Lebens!“
Entspannt. Ich selbst.

Impulsvortrag / Workshop (virtuell / persönlich, de / en)

SELBSTMANAGEMENT IN STRESS UND HERAUSFORDERUNGEN

Resiliente Mitarbeitende auch und gerade in herausfordernden Zeiten



ZIELGRUPPE

Organisationen, die ihre Mitarbeitenden nachhaltig für Herausforderungen stärken wollen, um Leistungsfähigkeit, Motivation und Wohlbefinden (auch in schwierigen Zeiten) aufrecht zu erhalten.



ZIELE

- Wertschätzung aktueller Belastungen, z.B. durch Corona / Wandel, etc. – Zeigen Sie den Mitarbeitenden, dass Ihnen ihr Wohlbefinden wichtig ist
→ **Verbesserung der Bindung ans Unternehmen**
- Perspektivwechsel auf das Thema Stress: Mitarbeitende aus dem Gefühl des Ausgeliefertseins holen und zur aktiven Steuerfrau / -mann ihres eigenen Stresses und Wohlbefindens machen
→ **Aufbau von Resilienz**
- Mitarbeitende nachhaltig motivieren und befähigen, sich um eine gesunde Balance aus Anspannung und Entspannung in ihrem Alltag zu kümmern
→ **Leistungsfähigkeit und Gesundheit**
- Belastbare und zufriedene Mitarbeitende auch in schwierigen Zeiten
→ **Resilienz und Erfolg der Organisation**

Ich freue mich darauf, mit Ihnen Ihren individuellen Bedarf und Ihre Zielsetzung zu besprechen – als Basis für einen auf Sie zugeschnittenen Vortrag / Vortragsreihe oder Workshop!



INHALTE

Ein Coaching-orientierter interaktiver Impulsvortrag / Workshop

Stress ist nicht per se negativ, sondern gehört zum Leben dazu und macht uns erst leistungsfähig. Stress ist auch nicht gleich „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 erfolgreich managen, kann man nur, wenn man für seinen ganz eigenen Stress auch seine ganz eigene Lösung erarbeitet.

Der kurzweilige, interaktive Vortrag über 60 Minuten ist daher so ausgerichtet, dass er über coaching-orientierte Fragestellungen die Zuhörer anregt, ihren ganz persönlichen Stress zu verstehen und mit Hilfe mentaler Selbstcoachingtechniken zukünftig konstruktiv und gelassen managen zu können. In Kombination mit einem Workshop werden vorgestellte Techniken konkret angewendet und individuelle Lösungen erarbeitet.

Die erfahrene Coach überzeugt ihre Teilnehmer zudem eindrucksvoll von der Bedeutung regelmäßiger Entspannung für Leistungsfähigkeit und Gesundheit und regt die Teilnehmer dazu an, wiederum ihren individuellen Weg der Entspannung für ihren Alltag zu finden.