



Angebote für Unternehmen

GESUND UND ERFOLGREICH IN BERUF UND LEBEN

AKTIVE STRESSBEWÄLTIGUNG

Wir unterstützen Unternehmen wie Sie Wege zu ihrer persönlichen Bestleistung finden und gleichzeitig Ihre Ziele gesund erreichen. In Vorträgen und Praxisworkshops werden Strategien und Wege dahin aufgezeigt und neue Impulse für eine gewinnbringende, gesunde Zukunft gegeben.

In diesen schnellen Zeiten von Veränderungen, in denen wir großem Stress und Druck ausgesetzt sind, ist es wichtig, innerlich ausgeglichen zu sein, um gesund und erfolgreich sein zu können.

Unser Körper verfügt über eine einzigartige Weisheit und eine Fülle von Ressourcen, manchmal ist dieses Potenzial aber nicht zugänglich. Wir fühlen uns gestresst und unwohl.

Wenn wir die Botschaften unserer Körpers verstehen, führen sie uns zu unseren inneren Kraftquellen. Dann entdecken wir, was Gesundsein für uns bedeutet.

Wir zeigen den Mitarbeitern mit den Methoden, wie sie mit einfachen, exakten und schnell in den Alltag umsetzbaren Übungen, Stress und Blockaden lösen und für sich und Ihre Gesundheit im Berufs- und Privatleben sorgen. Mit dem neuen Verhalten erfahren sie, wie jeder gesund und erfolgreich sein kann.

Wir wünschen Ihrem Unternehmen viel Erfolg.





METHODE

Die Trainingsmaßnahmen fördern nachhaltige Verbesserungen für das Unternehmen und deren Mitarbeiter. Es werden Inhalte der Resonanzmethode® theoretisch und praktisch vermittelt. Die Resonanzmethode® schult Selbst- Sozial- und Sachkompetenz. Diese von Dr.Gundl Kutschera entwickelte Methode ist ein ganzheitliches Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Mentaltraining, Hypnose, NLP (neurolinguistisches Programmieren), Logotherapie, systemischen Methoden sowie Erlebnispädagogik integriert und weiterentwickelt hat.

Grundlage dafür sind über 25-jährige Erfahrung und laufende Forschungsergebnisse.

Auch die aktuelle Gehirnforschung stützt die Ergebnisse der Resonanzmethode®: Wenn wir es schaffen, unsere emotionale Intelligenz mit der Ratio zu verbinden, aktivieren wir bis zu 90% ungenutzter Teile unseres Gehirns. Das ist eine Voraussetzung für die Bewältigung und Gestaltung von persönlichen Veränderungsprozessen.

Seit 25 Jahren lehren und erleben wir mit der Resonanzmethode®, was gute Kommunikation ausmacht – was erfolgreiche von nicht erfolgreichen Menschen unterscheidet, gesunde von kranken und lebensfrohe von erschöpften.

Sind Menschen in Resonanz, dann haben sie Zugang zu Kreativität und Intuition, können sich den laufenden Veränderungen leichter anpassen und bleiben in ihrer Balance

Alle Trainings werden maßgeschneidert auf die Teilnehmer, damit auf ihre ganz persönliche Art und Weise, mit dem Umgang der Veränderung und in dem Zusammenhang auch mit ihrer Gesundheit eingegangen werden kann. Somit können alle Teilnehmer den größten Nutzen erzielen und nachhaltig umsetzen.

Das Ziel ist, dass die Teilnehmer Erkenntnisse in ihre Arbeit mitnehmen und direkt umsetzen. Um Kleingruppen individuell und zielgerichtet betreuen zu können, führen wir die Workshops immer mit zwei Trainern durch.

Gerne können wir in einem kostenlosen Erstgespräch auf Ihre individuellen Bedürfnisse maßgeschneiderte Angebote für Ihr Unternehmen vereinbaren.





ZIELE UND NUTZEN

- Gesunde Unternehmer und Führungskräfte führen gesunde Unternehmen
Meine Gesundheit und die meiner Mitarbeiter im Focus
- Die Kosten für Krankenstände werden nachhaltig reduziert
Ziel, den Menschen Werkzeuge an die Hand zu geben, um die innere Haltung mit Hilfe der mentalen Fähigkeiten zu „beeinflussen“ – dann können Mitarbeiter/innen in Stress- und Drucksituationen innerlich ausgeglichen und ruhig bleiben)
Burnout- Prophylaxe
- Menschlicher Umgang miteinander, schafft eine gutes Arbeitsklima, in dem jeder gerne mitarbeitet
- Motivation und Begeisterung werden gefördert und gelebt
- Freude an der persönlichen Bestleistung
- Reduktion der Fehlerquoten durch die Verbesserung der Arbeitsatmosphäre
- Erreichen der erfordernten Zahlen und Ergebnisse
Durch bessere Konzentration und Fokussierung werden Ziele leichter erreicht. Die Mitarbeiter/innen erhalten ein breiteres Kommunikations- und Handlungsspektrum
- Verbesserung/Förderung der Kommunikation
- Höhere Identifikation mit dem Unternehmen
- Keine Abwanderung zu anderen Unternehmen – Wissen bleibt erhalten
- Work Life-Balance
Schneller abschalten und den Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben mit Leichtigkeit vollbringen: mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause
- Proaktives und positives Angebot für Mitarbeiter/innen, mit der Möglichkeit, „etwas für sich und die eigene Stabilität/Stressbewältigung“ tun zu können





PRAXISNAHE ANGEBOTE ZUR AKTIVEN FÖRDERUNG VON GANZHEITLICHER GESUNDHEIT

Wir können für den Gesundheitsbereich individuelle Inhouse-Konzepte, Beratung und Prozessbegleitung, Coachings, Ausbildungen sowie Workshops und Vorträge anbieten. Der Umfang und die Inhalte jeder Maßnahme sind flexibel gestaltbar und richten sich nach dem Bedarf und Zielen des Kunden.

In den Seminaren werden Inhalte der mentalen Stressbewältigung theoretisch und praktisch vermittelt. Das Ziel ist, dass die Teilnehmer Erkenntnisse in ihre Arbeit mitnehmen und direkt umsetzen. Um Kleingruppen (bis 20 Personen) individuell und zielgerichtet betreuen zu können, führen wir die Workshops immer mit zwei Trainern durch.

Im Angebot Intensiv und Führungskreis-Seminar sind enthalten:

- Vorgespräche/Interviews zum Abgleichen der Ziele
- Begleitung/Betreuung der Gesamtmaßnahme (Kommunikation, Konzeption, Angleichen der Trainingskonzeption und Durchführung,...)Seminarunterlagen
- 2. Trainer zur optimalen Teilnehmerbetreuung und Ergebnissicherung
- Fotoprotokoll
- Empfehlung über das weitere Vorgehen

Um eine Nachhaltigkeit zu gewährleisten, würde ich empfehlen, diese Seminare über eine Dauer von 2 Tagen anzusetzen. Ein Training außer Haus wird erfahrungsgemäß von den Teilnehmern intensiver wahrgenommen, da sie sich in einer Umgebung befinden in der sie sich wohlfühlen. Denn wenn wir entspannt sind und nicht vom Arbeitsalltag abgelenkt werden, können wir Neues gut aufnehmen und umsetzen.





VORTRAG „ MENTALE STRESSBEWÄLTIGUNG“

Oft wissen wir was uns gut tut: Sportliche Betätigung, Entspannung, gesunde Ernährung, Spaziergänge in der Natur und noch viel mehr. Nur was ist, wenn wir gerade keine Möglichkeit dazu haben diese Dinge zu machen oder wir es aus Stress heraus vergessen? Wir es nicht mehr schaffen in die Entspannung zu kommen, sondern ständig angespannt sind und wir auf Hochtouren laufen.

Dauer: ca. 1,0 Std.

- In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick über die Möglichkeit mit mentalen Strategien für sich zu sorgen und dieses einfach in ihren Alltag einzubinden. Sie finden wieder den Zugang zu sich selbst und wissen intuitiv, was Ihnen gut tut.

Sie erhalten erste Impulse, wie ein gesundes und erfolgreiches Leben möglich ist.

Kosten: 350,- Euro/Std. zzgl. MwSt.

INFO-WORKSHOP „GESUND UND ERFOLGREICH IM BERUF UND LEBEN“

Dauer ca. 2,0 Std. oder mehr

- In einem Workshop wird den Teilnehmern der Inhalt verdeutlicht und der Nutzen „erlebbar“ gemacht, um die Methode kennen zu lernen.
- Es können schon ganz konkrete erste Strategien mit „nach Hause“ genommen werden

Kosten: 800,- Euro pro Trainer zzgl. MwSt.

GRUPPENSEMINAR „GANZHEITLICHE GESUNDHEIT – MENTALES STRESSMANAGEMENT“

10 mal à 2,5 Stunden oder auf 4 Tage aufgeteilt

- In diesem Gruppenkurs lernen die Teilnehmern Möglichkeiten zu haben, sich mit mentalen Strategien in Akutsituationen am Arbeitsplatz direkt zu helfen
- Darüber hinaus werden viele Alltags-Situationen integriert und intensiv mit „inneren und äußeren Konflikten“ als Haupt-Stressoren gearbeitet

Kosten: 3.200,- Euro für 2 Trainer pro Tag zzgl. MwSt.





INTENSIVSEMINAR „GANZHEITLICHE GESUNDHEIT“

„maßgeschneidert“ auf die Bedürfnisse und mit Integration einer ganzheitlichen Gesundheitsvision und Umsetzungsstrategien. (u.a. Burnout Prävention)

Die Mitarbeiter lernen:.

- schnell wieder Kraft tanken und entspannen
- in Druck- und Stresssituationen innerlich ausgeglichen und ruhig bleiben
- ein besseres Kommunikations- und Handlungsspektrum
- Ziele leicht zu erreichen
- den Wechsel zwischen Beruf- und Privatleben leichter vollbringen
- für sich und ihre Gesundheit zu sorgen

Kosten: 3.200,- Euro für 2 Trainer pro Tag zzgl. MwSt.

FÜHRUNGSKREIS SEMINARE - GESUNDHEITSGERECHTE MITARBEITERFÜHRUNG

„GESUND FÜHREN – MEINE GESUNDHEIT UND DIE MEINER MITARBEITER IM FOCUS“

Das Seminar wird maßgeschneidert auf die Führungskräfte, damit auf ihre ganz persönliche Art und Weise, mit dem Umgang ihrer Gesundheit und der ihrer Mitarbeiter eingegangen werden kann.

- Welche Faktoren sind gesundheitsfördernd? Welche erzeugen Stress?
Finden individueller Stressoren
- Handlungsmöglichkeiten, um Stressoren abzubauen und Ressourcen der MA zu stärken
Praktische und schnell anwendbare Übungen um Stress abzubauen und mental aufzutanken

Burnout Prävention

- Konkrete Umsetzung im betrieblichen Alltag
Klare Kommunikation mit mir und meinen Mitarbeitern

Transfer in den persönlichen Führungsalltag

- Work-life balance

Kosten: 3.200,- Euro für 2 Trainer pro Tag zzgl. MwSt.





IHRE ANSPRECHPARTNER / BETREUER / DAS TRAINER-TEAM

Wir sind ein Team von 6 Personen und haben Kooperationen mit weiteren Trainern/innen. Alle Trainer/innen haben eine Resonanzausbildung und sind seit mehreren Jahren selbstständig im Bereich Coaching, Training, Beratung.

Sie können lange Erfahrungen im Bereich Gesundheit im Berufs- und Privatleben und Stressmanagement nachweisen. Alle Trainer haben schon bei verschiedenen Workshops, Kursen, Firmentrainings, Ausbildungen, Vorträgen etc. zusammen gearbeitet und sind ein gut eingespieltes Team.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne persönlich wie auch telefonisch zur Verfügung.



STEFANIE KUNTER-THIESSEN
Coaching & Beratung
Resonanz@Trainerin & Coach
Bert-Brecht-Str. 12a
D 85386 Eching
Mobil: +49 (0)170 38 20 115

info@kunter-thiessen.de
www.kunter-thiessen.de

