

Workshop

"Jetzt führe ich mich selbst - Einfach genial"

Im Rahmen von Präventionsmaßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit und zur **Persönlichkeitsentwicklung** biete ich ein eigens von mir entwickeltes Seminar zur **Verbesserung des Selbstmanagements** an.



In der Praxis habe ich vielfach festgestellt, dass es häufig das Selbstmanagement ist, welches den Menschen fehlt, um leistungsfähig zu bleiben oder zu werden. Selbstmanagement ist in der Praxis eine große Herausforderung und wird aufgrund der gestiegenen Anforderungen (verstärktes Teamwork, mobiles Arbeiten, Flexibilität, Erreichbarkeit, dynamische Prozesse, Vereinbarkeit Job und Familie etc.) immer wichtiger. Ich habe aus diesen Bedürfnissen ein Modell entwickelt, welches auf einfache Weise die eigenen Kraftressourcen aktiviert und damit zu mehr Zufriedenheit führt - und das nachhaltig. Es erschließt sich aus einer wissenschaftlichen Theorie zur BurnOut-Prävention und wirkt schon nach kurzer Zeit spürbar. Mit wenig Aufwand kann hiermit viel bewirkt werden. Eine echte Investition.

"Jetzt führe ich mich selbst - Einfach genial" ist ein Modell, welches ich bereits mehrfach im Coaching angewendet habe. Es ist bei meinen Klienten auf Begeisterung gestoßen. Die Teilnehmer erarbeiten sich hierbei mit meiner Unterstützung ihre individuellen **Ressourcen und Stressoren** und haben am Ende des Seminars ihr persönliches **Kraftressourcen-Barometer** in der Hand. Damit werden folgende Ziele erreicht:

- ✓ Bewusstmachen der eigenen Stressoren sowie den richtigen Umgang mit diesen
- ✓ Persönliches Kraftressourcen-Barometer für die tägliche Praxis
- ✓ Verbesserung der Zufriedenheit durch die Aktivierung der Kraftressourcen
- ✓ Nachhaltige Wirkung durch gute praktische Integration in den Alltag
- ✓ Höhere Leistungsfähigkeit gewinnen
- ✓ Ausgeglichenheit und Zufriedenheit wird erhöht

Ich setze es im Einzel-Coaching ein, dort ist es erfahrungsgemäß am effektivsten. Ich biete es in Zusammenhang mit Präventionsmaßnahmen darüber hinaus in Unternehmen in Kleinseminaren an.

Haben Sie Interesse? Nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf.

Im Einzelcoaching: Face to Face
Teilnehmer: 6 - 8 Personen
Dauer: je nach Intensität 4 – 6 Stunden
Ort: nach Absprache

Kontakt

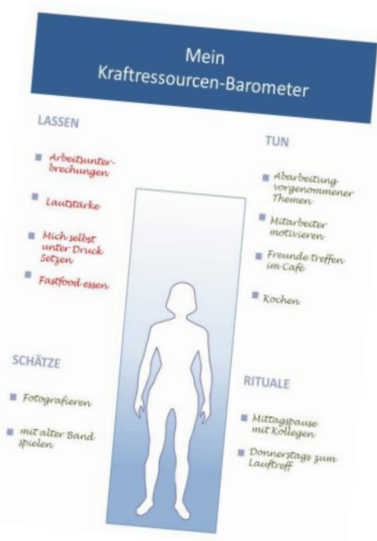
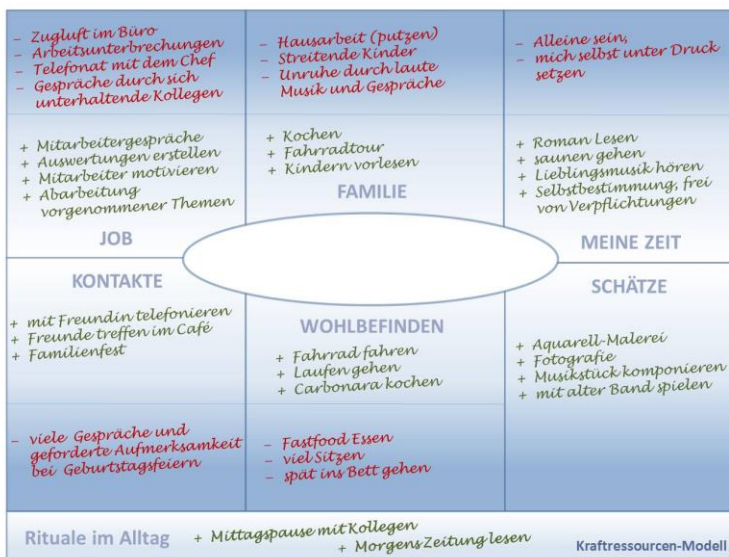
Business Coaching
jana jeske COACHING
Kornstrasse 6 | 28844 Weyhe

Tel 04203 7064117 | Mobil 0152 21911279
E-Mail coaching@jana-jeske.de
www.jana-jeske.de

Das Kraftressourcen-Modell

Inhalt

- Grundsätze der Wirkungsweise von Stress im Körper
- Persönliches Stress- und Entspannungsempfinden – Der Flow
- Digitalisierung und neue Medien im Hinblick auf Stress
- Ablauf und Wirkung des Kraftressourcen-Modells
- Erarbeiten der individuellen Ressourcen und Stressoren in den sechs Bereichen durch gezielte Fragenstellungen und konkretes Notieren
- Fokussieren der wichtigsten Stressoren und Ressourcen und erstellen des individuellen Kraftressourcen-Barometers
- Reflektieren der eigenen Erkenntnisse
- Konkrete Hilfestellung zur erfolgreichen und nachhaltigen Umsetzung der persönlichen Ziele in die tägliche Praxis



Kontakt

Business Coaching
jana jeske COACHING
 Kornstrasse 6 | 28844 Weyhe

Tel 04203 7064117 | Mobil 0152 21911279
 E-Mail coaching@jana-jeske.de
 www.jana-jeske.de