

### **Business Coaching**

Persönlichkeits- & Karriereentwicklung

Berufsfindungscoaching

Krisen- & Konfliktbewältigung

Work-Life-Balance

### **Rund um die Bewerbung**

Bewerbungsscheck & Gesprächstraining

So ist Ihnen Ihr neue Job sicher.

### **Zukunftsfähige Unternehmenskultur**

Begleitung zu Ihrem individuellen Firmenerfolg.

Fachkompetenz seit über 15 Jahren.

Nutzen Sie Ihre Ressourcen bereits?

Ein Blick von außen schafft Perspektiven.



jana jeske **COACHING**

Rosenstraße 6, 28857 Syke

[www.jana-jeske.de](http://www.jana-jeske.de)

[coaching@jana-jeske.de](mailto:coaching@jana-jeske.de)

04242 597 60 80



Mitglied im Deutschen Bundesverband Coaching e. V.



## **Gestresst vom Alltag?**

Ruhe und Zufriedenheit  
mit dem Kraftressourcen-Modell

## Gestresst?

### Führe Dich selbst - Einfach genial!

In der Praxis habe ich festgestellt, dass es häufig das **Selbstmanagement** ist, welches den Menschen fehlt, um leistungsfähig zu bleiben oder zu werden. Gestiegene Anforderungen (verstärktes Teamwork, mobiles Arbeiten, Flexibilität, Erreichbarkeit, dynamische Prozesse, Vereinbarkeit Job und Familie etc.) tragen dazu bei. Aus diesen Bedürfnissen ein Modell entwickelt, welches auf einfache Weise die eigenen Kraftressourcen aktiviert und damit nachhaltig zu mehr Zufriedenheit führt. 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.

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 und der richtige Umgang

- Erkennen der eigenen unbewussten Kraftressourcen
- Persönliches Kraftressourcen-Barometer für die tägliche Praxis
- Gewinnung einer höheren Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Ausgeglichenheit und Zufriedenheit
- Nachhaltige Wirkung durch gute praktische Umsetzung im Alltag

Das Seminar findet in Kleingruppen mit 6 - 8 Teilnehmern statt und umfasst einen halben Tag. Bei Interesse fragen Sie die nächsten Termine an. Ich freue mich auf Ihren Kontakt.

## Seminar mit dem 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

