

Relax your work™

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag

Zeit- und Arbeitsdruck, Hektik, Unlust, Ärger mit Kolleg/innen, Kund/innen, Vorgesetzten.
Muss Arbeit sich so anfühlen? Warum gelingt es nur selten, gelassen und freudig zu arbeiten?
Was können Sie selbst dafür tun, dass sich Ihr Arbeits-/Alltag neu gestaltet?

Gelassenheit im Alltag ist keine Utopie, sondern eine Möglichkeit, die jede und jeder wählen kann.
Gelassenheit ist vielmehr die Voraussetzung dafür, dass sich die Dinge so entwickeln, wie wir es uns wünschen.

Die einzigen Voraussetzungen für diesen Wandel sind:

- die Entscheidung etwas ändern zu wollen
- die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren.
- die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen und Denkgewohnheiten über einen längeren Zeitraum einzuüben.

Die Themen im Gruppen- und im Einzeltraining sind in der Regel:

- Äußere und innere Stressoren wahrnehmen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung schulen
- Die eigene Zeit, Ziele und Aufgaben planen
- Konflikte gelassen begegnen
- Kommunikation effektiver gestalten
- Achtsamkeit im Arbeits-/Alltag üben

Die Coachinggespräche im Gruppen- wie im Einzeltraining orientieren sich an den Anliegen und Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

Relax your work – Gruppentraining™

1x im Monat, 1,5 bis 2 Std.
Input, Austausch, angeleitete Übungen
max. 6 Teilnehmer/innen

45,00 Euro netto

Relax your work – Einzeltraining™

alle 2 – 3 Wochen, 1,5 Std.
Coaching, Reflexion, Übungen
volle Aufmerksamkeit für Sie

130,00 Euro netto / 1,5 Std.. (Privatkunden)

190,00 Euro netto / 1,5 Std. (Firmenkunden)

Anmeldung und persönliches Vorgespräch:

Sibylle Kaminski

Telefon 0221 – 922 96 89, contact@sibyllekaminski.de

www.sibyllekaminski.de