

Resilienz Momente

In kraftvoller Ruhe
durch den Joballtag.

- Momente für mehr Gelassenheit
- Momente für Balance und kraftvolle Präsenz
- Momente der Leichtigkeit und Freude

Ausgangslage und Ziele



Ausgangslage

Stress wird in der Arbeitswelt immer mehr zur Belastung, so das Bundesamt für Statistik. Daraus resultieren häufig Erschöpfung, Schlafprobleme, Immunschwächung und andere Symptome der Dauerüberlastung. Die Herausforderung ist es, regenerative Auszeiten in den Berufsalltag einzubauen.



Zielgruppe sind Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden bei folgenden beispielhaften Themen unterstützen möchten:

vom „OFF“

- Stress
- Erschöpfung
- Gedankenkreisen
- Entscheidungskomplexität
- Leistungsdruck
- Angst, nicht gut genug zu sein
- Konkurrenzdruck
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen, innere Unruhe
- Ängste (Kritik, Fehler, Versagen)
- Dysbalance Privat- & Berufsleben
- Fokus auf die eigenen Schwächen
- Verspannungen
- Energielosigkeit & Schwere



ins „ON“

- Resilienz
- Regeneration
- Gedankenruhe
- Entscheidungskompetenz
- innere Balance
- Vertrauen, gut genug zu sein
- Kraftvolle Präsenz
- Fokussiert sein
- Innere Ruhe
- Selbstsicherheit
- Balance
- Stärkenfokus
- Entspannung
- Leichtigkeit & Kraft



Lösungsansatz

Die Lösung ist es, die äusserst effektiven regenerativen Fähigkeiten des Nervensystems in genau solchen Zuständen zu nutzen, in denen das Gehirn in einer Frequenz im Alpha- oder Theta-Wellenbereich schwingt. Kurze regenerative Entspannungen in Verbindung mit stärkenden Suggestionen ermöglichen dem Nervensystem aufzutanken, sich zu regenerieren und langfristig die Resilienz und das Immunsystem zu stärken.



Es gibt die Wahl:



Online Resilienz Momente: 30 Minuten

- ✓ 10 Resilienz Moment Termine zu je 30 Minuten,
 - 30 Min. regenerierende Auszeiten, um die innere Präsenz zu stärken
- ✓ Themenschwerpunkte: vorher vereinbart (durch Befragung Mitarbeitende oder Führungsteam)
- ✓ Auf Wunsch: wöchentlicher, 14tägiger oder monatlicher Turnus
- ✓ Teilnehmerzahl: bis 30
- ✓ Teilnahme online vom Office oder Home-Office
- ✓ Inklusive:
 - Briefing-Gespräch zur Auswahl von 10 Themenschwerpunkten, die im Unternehmen aktuell sind,
 - Konzeption, Erstellung regenerativer Entspannungen mit themenbezogenen Suggestionen,
 - Durchführung,
 - Optional: Debriefing, 30 Min.



Online Resilienz Momente: 45 Minuten

- ✓ 10 Resilienz Moment Termine zu je 45 Minuten,
 - zzgl. 15 Min. Input: kleine praxisnahe Impulse zum Themenschwerpunkt
 - 30 Min. regenerierende Auszeiten , um die innere Präsenz zu stärken
- ✓ Themenschwerpunkte: vorher vereinbart (durch Befragung Mitarbeitende oder Führungsteam)
- ✓ Auf Wunsch: wöchentlicher, 14tägiger oder monatlicher Turnus
- ✓ Teilnehmerzahl: bis 30
- ✓ Teilnahme online vom Office oder Home-Office
- ✓ Inklusive:
 - Briefing-Gespräch zur Auswahl von 10 Themenschwerpunkten, die im Unternehmen aktuell sind,
 - Konzeption, Planung themenspezifischer Input + praxisnahe Impulse, Erstellung regenerativer Entspannungen mit themenbezogenen Suggestionen
 - Durchführung,
 - Optional: Debriefing, 30 Min.

Über Stephanie



Fokusthemen

Einzelpersonen:

- ✓ Positive Coaching & Hypnose Coaching für Transformationsprozesse: Resilienz, Selbstführung, Stärkenentfaltung, Leichtigkeit, Persönlichkeitsentwicklung,

Ausbildungen:

- ✓ Ausbildungen für Intuition und Trancebewusstsein
- ✓ Ausbildungen in Positiver Psychologie

Training / Workshop / Vortrag / Supervision:

- ✓ Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz, Umgang mit psychisch belasteten Personen, Umgang mit Konflikten, etc.
- ✓ Team-, Fall- und Einzelsupervision

Ausbildung

- Studium der Psychologie mit dem Schwerpunkt auf Psychotherapie und Gesundheit (Master of Arts/UCN)
- Lehr-Trainerin für Positive Psychologie (PosPsy), für Neurolinguistisches Programmieren (IN) und für Hypnose (WHO)
- Ausbildung zum Coach (ICI, DVNLP)
- Ausbildung in Systemischer Beratung (DGSF)

Werdegang

Seit 2005 begleitet sie auf selbstständiger Basis Veränderungsprozesse bei Einzelpersonen und in Unternehmen in den o.a. Fokusthemen. Seit 2018 leitet sie ein Ausbildungs-Institut für Coaching & Hypnose und ist zudem als Lehrtrainerin für Positive Psychologie aktiv.

Interesse an den Resilienz Momenten?

Ich freue mich auf die Kontaktaufnahme.

Ich begleite Menschen und Teams
bei Veränderungs- und Transformationsprozessen
auf die nächste Ebene ...
und damit zu mehr Wohlbefinden, tiefer Ruhe und Sinnerleben.
Für ein kraftvolles, präsenten Leben.



Seelenselbst
by Stephanie Konkol
Stube 2, 6030 Ebikon

seelenselbst.ch
stephanie@seelenselbst.ch
+41 78 230 0607

