©Gerd Altmann/pixelio.de

Stressbewältigung und Burnoutprävention

TRAPRO CONSULT

Ziel des Kurses:

- Gesünderes Stressmanagement
- Übernahme von Eigenverantwortung
- Entschleunigung – Zeitmanagement
- Innere Balance finden

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

Kursablauf

<u>1. Einheit – Erwartungen / Wünsche?</u>

- Mit welchem Problem bin ich hier?
- Was möchte ich verbessern/verändern?
-
- Diverse Übungen dazu sowie eine Aufgabe für die kommende Sitzung

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

2. Einheit - Werte

•Wertearbeit

Immer in Verbindung mit vielen Übungen, Entspannungseinheiten und neuer *Wochenaufgabe*

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

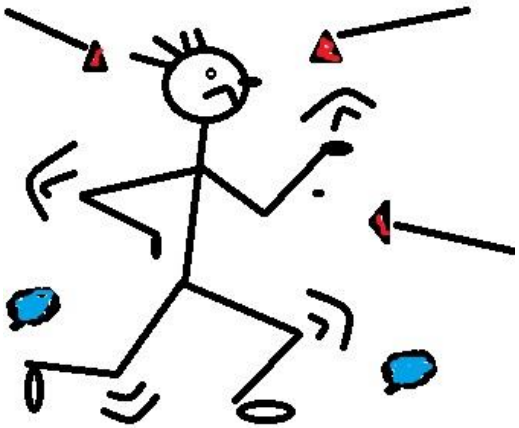
3. Einheit - Zeit und Werte

- Zeit- und Energieverwendung unter Einbeziehung der Wertearbeit

sowie eine weitere Wochenaufgabe:

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

4. Einheit - Stress



Was ist Stress

Umgang mit Stress,

Entspannungsübungen / Achtsamkeit

+ *Wochenaufgabe*

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

5. Einheit - Einzelcoaching

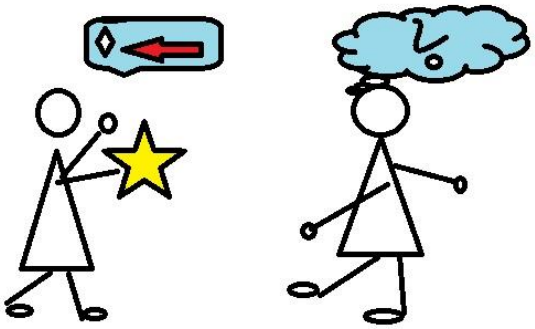
Möglichkeit ein Einzelcoaching zu persönlichen Fragen durchzuführen oder weitere Teameinheit

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

6. Einheit – Kommunikation

Wie kann Kommunikation Stress verursachen?

Übungen dazu + Wochenaufgabe



TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

7. Einheit – Antreiber / Rollen

Was treibt mich an?
Welche Rollen nehme ich ein?

Sich selbst erkennen und vorhergehende Übungen einbeziehen.

TRAPRO Consult
Susanne Päpper
www.trapro.de

Training, Projects & Coaching
Susanne Päpper
Löhnfeld 26, 21423 Winsen
Tel. 04171 692914 – mobil 0176 32468091
trapro@email.de
www.trapro.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und alles Gute für Ihren weiteren „achtsamen + bewussten“ Weg!