MEHR GELASSENHEIT
MEHR ENERGIE
MEHR LEISTUNG

Stressmanagement
Burnout Prävention und Coaching
Business Yoga
HBDI® Denkstilanalyse

ANDREA SCHEIBL

Heilpraktikerin • Psychologische Beraterin • Integrativer und Systemischer Coach • Burnout-Beraterin • Yoga-Kursleiterin • HBDI® Zertifizierte Trainerin

STRESSMANAGEMENT

Gesunder Umgang mit Stress

Digitalisierung, Globalisierung und immer komplexer werdende, hochdynamische Arbeitswelten stellen große Herausforderungen an Unternehmen und deren Mitarbeiter.

Umfragen von gesetzlichen Krankenkassen ergeben, dass mehr als 50% der Befragten häufig bis sehr häufig unter Stress leiden. (TK-Stressstudie 2016, AOK Fehlzeitenreport 2016).

Ich gebe in meinen Vorträgen und Workshops Antwort auf diese Fragen:

- Wie gehe ich am Arbeitsplatz gesund mit Stress um?
- Verfüge ich über effiziente Stressbewältigungsstrategien?
- Sind meine körperlichen Symptome Stress bedingt?
- Wie bekomme ich den Kopf von Gedanken an die Arbeit frei?

WÄHLEN SIE AUS FOLGENDEN MODULEN:

- **VORTRAG** „Gesunder Umgang mit Stress“
- **WORKSHOP ENTSPANNUNG I:** Yoga – Bewegte Entspannung
  einmalig / Kurs 6 – 8 Einheiten à 60 Minuten
- **WORKSHOP ENTSPANNUNG II:** Autogenes Training
  einmalig / Kurs 6 – 8 Einheiten à 60 Minuten
- **WORKSHOP ENTSPANNUNG III:** Atem, Meditation & Achtsamkeit
  einmalig / Kurs 6 – 8 Einheiten à 60 Minuten
- **WORKSHOP IV:** Kognitive Stressmanagement-Strategien
- **SCHNUPPER-WORKSHOPS**

Kontaktieren Sie mich!
Gerne erarbeite ich ein individuelles Konzept für Sie!

BURNOUT PRÄVENTION + RESILIENZ

Energiereserven bewahren und ausbauen

Laut aktuellen Studien der Bundespsychotherapeutenkammer nimmt in deutschen Betrieben die Zahl der AU-Tage aufgrund von psychischen Erkrankungen von Jahr zu Jahr zu. Ein alarmierendes Signal für Unternehmen wie auch Betroffene. Burnout hat viele Gesichter und nimmt viele Gestalten an. Die Liste der möglichen Symptome, wie z.B. Erschöpfung und chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Lethargie bis hin zu Depression, mangelnde Lebensfreude und sozialer Rückzug, Konzentrationsschwäche und eine Vielzahl von körperlichen Begleiterscheinungen machen es deshalb schwer, rechtzeitig zu erkennen, wann der Einzelne wirklich gefährdet ist.

Ist Burnout erst einmal manifestiert, dauert die Regenerationsphase oftmals 6 – 12 Monate. Setzen Sie deshalb auf Burnout-Prävention und Aufklärung bei Ihren Mitarbeitern! Steigern Sie die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress!

WÄHLEN SIE AUS FOLGENDEN MODULEN:

- **VORTRAG: BURNOUT** – Lauernde Gefahr für Mitarbeiter & Unternehmen
- **WORKSHOP BURNOUT I:** Standort Bestimmung, Stressfaktoren und Frühwarnsignale erkennen, Warnsystem installieren
- **WORKSHOP BURNOUT II:** Lösungsstrategien & Ressourcen-Koffer erarbeiten
- **WORKSHOP BURNOUT III:** Alte Muster hinter sich lassen & neue Strategien erfolgreich in den Alltag integrieren
- **WORKSHOP BURNOUT IV:** Entspannungstechniken (Yoga, AT, PMR, Atem, Achtsamkeit)
- **VORTRAG RESILIENZ:** Reslienz – Fels in der Brandung oder Bambus im Wind?
- **WORKSHOP RESILIENZ:** Kompetenzfelder der Resilienz aufbauen (einmalig / Kursreihe)
- **WORKSHOPS FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE**
- **INDIVIDUELLES 1:1 COACHING**

Gerne unterstütze ich Ihr innerbetriebliches Gesundheitsmanagement!

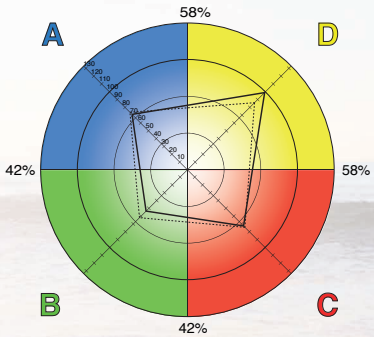
HBDI® DENKSTILANALYSE

Individualität erkennen und fördern | Teams entwickeln

Die Art und Weise, wie wir unser Gehirn nutzen und daraus Präferenzen entwickeln, hat Einfluss auf unser Denken und Erleben, unsere Kommunikation und Zusammenarbeit, unser Verhalten und unseren Arbeitsstil, unsere Talente und Kompetenzen und unsere generelle Lebens- und Berufsausrichtung.

Ned Herrmann hat eine Methode entwickelt, individuell unterschiedliche Denkstile sichtbar und damit vergleichbar zu machen. Dieses metaphorische Modell unserer Gehirnpräferenzen basiert auf einer Selbstanalyse mittels Beantwortung von 120 Fragen.

DIE HBDI® DENKSTILANALYSE FINDET ANWENDUNG IN DER:



- Personalauswahl
- Personal- und Teamentwicklung
- Zusammensetzung von produktiven Teams
- Ausrichtung von Aus- und Weiterbildung
- Begleitung in Change-Prozessen im Unternehmen
- Bearbeitung von Konfliktsituationen in Teams
- Verbesserung von Team-Kommunikation
- Führungskräfteentwicklung
- Ausrichtung der Kundenansprache in Vertrieb und Marketing

Erfahren Sie mehr, wie unsere Gehirnpräferenzen uns im täglichen Berufsalltag beeinflussen und wie Sie leistungsfähige und kommunikationsstarke Teams aufbauen!

Wussten Sie, dass Sie als Unternehmen 500 Euro jährlich pro Mitarbeiter/in steuerfrei in Gesundheitsförderung investieren können?

BUSINESS YOGA

Entspannung in der Bewegung

Yoga erfreut sich als Entspannungs- und Bewegungsmethode immer mehr Beliebtheit. Körperhaltungen (Asanas) – dynamisch oder statisch im Fluss des Atems ausgeführt – führen zu körperlicher und geistiger Entspannung. Die Übungen schulen gleichzeitig das Körperbewusstsein sowie die eigene Achtsamkeit. Gleichzeitig steigern die Asanas die Flexibilität und kräftigen die Muskulatur. Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Unterstützen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter/innen am Arbeitsplatz!

WÄHLEN SIE AUS FOLGENDEN OPTIONEN:

- KLASSISCHES HATHA YOGA
  (Körper- und Atemübungen sowie Tiefenentspannung)
- YOGA FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN
- YOGA FÜR ENTSPANNTE SCHULTERN
- FASZIEN-YOGA
- INDIVIDUELLES 1:1 YOGA

Kontaktieren Sie mich für Ihr individuelles Angebot!

ZUR PERSON: ANDREA SCHEIBL

Geb. 1968 in Amberg

Als Heilpraktikerin, Psychologische Beraterin und Coach begleite und berate ich in eigener Praxis seit über 20 Jahren Klienten in Veränderungsphasen, Lebenskrisen und Konfliktsituationen.
Burnout-Prävention und Coaching sowie Stärken der eigenen Resilienz spielen dabei eine wichtige Rolle.

Durch meine langjährige Erfahrung als Vertriebsmanager und Marketing-Leitung, interner Business Coach und HBDI® Trainerin kenne ich gleichzeitig die Anforderungen heutiger Unternehmen am Markt sowie die daraus resultierenden Herausforderungen als Mitarbeiter/in.

Ich bin überzeugt, dass sich die Investition in Gesundheitsförderung für Unternehmen auszahlt. Denn leistungsfähige Organisationen benötigen Mitarbeiter/innen, die gesund mit Stress umgehen können, Burnout Warnsignale kennen und mit Team-Kollegen/innen konfliktfrei kommunizieren.

ICH FREUE MICH AUF IHRE KONTAKTAUFNAHME!

ANDREA SCHEIBL
Lintacher Steig 32
92224 Amberg

T: 0171 / 5 30 76 03
E: info@energie-und-einklang.de
W: www.energie-und-einklang.de