



COACHING FÜR IHR STRESSMANAGEMENT: STRUKTUR UND GELASSENHEIT

Im kostenlosen telefonischen Erstgespräch können Sie Ihre Beraterin kennenlernen und gemeinsam besprechen, was Ihr Ziel des Coachings sein kann. Danach wird für Sie Ihr individuelles Coachingkonzept ausgearbeitet.

Mögliche Inhalte:

- Ziel und Unternehmensleitbild als Basis für Ihre Struktur
- Selbstmanagement auf allen Ebenen
- Stress verstehen und mit Stress umgehen lernen
- Erarbeitung der individuellen Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Zauberformel: Strukturen schaffen und Verantwortung delegieren
- Die Kunst des Zeitmanagements
- Anzeichen der Ressourcenschwäche akzeptieren und konstruktiv damit umgehen lernen
- Entwicklung eines eigenen Maßnahmenplans des Stressmanagements

Zeitaufwand:

3 Stunden

Wir empfehlen nach der ersten Einheit, weitere Coachings durchzuführen.

Das ermöglicht eine Überprüfung in der Umsetzung der entwickelten Maßnahmen.

Kosten:

Individuelle Preisabsprache

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an mich, Vera Kadel:

E-Mail: v.kadel@team-apothekenberatung.de

Mobil: 0151 174 702 08


TE.AM GmbH