

TERMINE UND LOCATION:

Seminardauer:

10 Termine

17.1.2018 – 11.4.2018, immer Mittwochabend, ab 18:30

Nähere Infos folgen bei Anmeldung.

Anmeldung bis zum 10.1.2018, unter
seminare@susanne-pecher-consulting.de
oder 040 - 46 00 99 31.

Veranstaltungsort:

Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d
22175 Hamburg



www.gut-karlshoehe.de

Susanne Pecher Consulting
Focus on you. Focus on leadership.

sp@susanne-pecher-consulting.de
www.susanne-pecher-consulting.de



**TRAINING
STRESSMANAGEMENT
& ACHTSAMKEIT**

TERMINE UND LOCATION:

Seminardauer:

10 Termine

17.1.2018 – 11.4.2018, immer Mittwochabend, ab 18:30

Nähere Infos folgen bei Anmeldung.

Anmeldung bis zum 10.1.2018, unter
seminare@susanne-pecher-consulting.de
oder 040 - 46 00 99 31.

Veranstaltungsort:

Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d
22175 Hamburg



www.gut-karlshoehe.de

Susanne Pecher Consulting
Focus on you. Focus on leadership.

sp@susanne-pecher-consulting.de
www.susanne-pecher-consulting.de



**TRAINING
STRESSMANAGEMENT
& ACHTSAMKEIT**

**Ihre Arbeit macht Ihnen Spaß,
man schenkt Ihnen Vertrauen
und Sie wachsen mit Herausforderungen und Verantwortung?**

**Die Dinge und Gedanken drehen sich immer schneller und es ist für
nichts mehr richtig Zeit, am wenigsten für Sie selbst?**

Arbeiten Sie an der Nachhaltigkeit Ihres Erfolges und erlernen Sie gezielte Methoden, um sich Luft zu verschaffen, Fokus und Erholungsfähigkeit zu stärken, aus dem Stresskarussell auszusteigen und müheloser Herausforderungen zu meistern.

Ich vermittele Ihnen Methoden und Kenntnisse mit denen Sie Ihren Stress im Alltag besser bewältigen können. Das mentale Training ist in der Achtsamkeitspraxis verankert und besteht aus 10 Modulen mit kurzen Theorieeinheiten und Praxisübungen sowie Erfahrungsaustausch zur Integration in den Alltag.

Tag 1
Achtsamkeit
kennen lernen

Tag 2
Wahrnehmungs-
prozesse

Tag 3
Im Körper
hier und jetzt
präsent sein

Tag 4
Stress erkennen
und verstehen

Tag 5
Stress managen

Tag 6
Mit schwierigen
Situationen
umgehen

Tag 7
Selbstmitgefühl
entwickeln

Tag 8
Achtsame
Kommunikation

Tag 9
Für sich selbst
sorgen

Tag 10
Transfer in
den Alltag

**Trainingsziele –
am Ende des Trainings kennen Sie:**

- körperliche und geistige Übungen zur mentalen Fokussierung
- einen niedrigschwelligen Einstieg in die Meditation und deren positive Wirkungen
- Ihre Stresstreiber und Methoden diese zu managen
- Möglichkeiten die Übungen und Methoden an Ihre Bedürfnisse anzupassen und in Ihren Alltag zu integrieren



Kursleitung Susanne Pecher:

Ich habe vielfältige und langjährige Erfahrung in Beratungspraxis sowie Stressmanagement, durch meine Arbeit im internationalen Projektmanagement und als Führungskraft. Mehr zu mir finden Sie unter www.susanne-pecher-consulting.de