

Die Wirkungvolle Stress und Burnout Prävention

Gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten steigt der Kostendruck für Unternehmen. Gefragt sind Leistungsfähigkeit und volles Engagement der Mitarbeitenden. Entsprechend wichtig ist es, Fehlzeiten und Produktionsausfälle zu vermeiden, die oft durch stressbedingte Krankheiten entstehen.

Wenn Stressoren aus dem Privatleben in die Arbeit gebracht werden und umgekehrt, entsteht oft eine «Abwärts-spirale», die sich auch in der Motivation und der Leistungsfähigkeit niederschlägt. Deshalb liegt mein Schwerpunkt neben dem Weitergeben von wichtigen Hintergrund Informationen darauf, Ihren Mitarbeitenden Selbstcoaching Techniken zu vermitteln, mit denen sie emotionalen Stress einfach, wirkungsvoll und nachhaltig aufheben oder zumindest sehr stark reduzieren können.

Das Einzigartige

Ich arbeite mit Techniken, die unter dem Namen Energetische Psychologie zusammengefasst werden und in den USA sowie in weiten Teilen Europas sehr verbreitet sind. Probleme wie z.B. emotionaler Stress werden als Blockade des menschlichen Energiesystems verstanden, und dieses wird mit Hilfe verschiedener Techniken wieder in Fluss gebracht. Die betreffende Situation wird nicht mehr als Stress empfunden und dadurch steht wieder mehr Energie zur Verfügung.

Viele dieser erstaunlich einfachen und wirkungsvollen Techniken werden erfolgreich für Selbstcoaching eingesetzt. Ich arbeite vor allem mit TAT (Tapas Acupuncture Technique), EDxTM (Energy Diagnostic and Treatment Methods) und EFT (Emotional Freedom Technique).

Die Vorteile

- Kosten sparen: Ihre Unternehmung spart stressbedingte Kosten (Fehlzeiten, Produktionsausfälle, etc.), die in der Schweiz jährlich mindestens 4.2 Milliarden Franken oder 1.2% des BIP ausmachen (Seco 2000)
- Leistungssteigerung durch motivierte, gesunde und ausgeglichene Mitarbeitende
- Stress und Burnout Prävention bevor es zu spät ist: Ihre Mitarbeitenden lernen eine wirksame Methode als Hilfe zur Selbsthilfe und können somit selber etwas für Ihre Gesundheit tun

Die Inhalte

- Definition, Phasen und Auswirkungen von Stress und Burnout
- Frühzeitige Erkennung von Symptomen, die zu Burnout führen können
- Zusammenhang zwischen Stress und Burnout
- Coaching Techniken, mit denen Stress unmittelbar aufgehoben werden kann
- Faktoren, die Burnout vorbeugen und die Lebensqualität erhöhen
- Erstellen eines persönlichen Aktionsplans für Lebensbalance und Burnout Prävention

Die Möglichkeiten

Je nach Ihren Bedürfnissen gibt es verschiedene Möglichkeiten, dieses Angebot bezüglich Zielgruppe, Inhalt, Dauer und Durchführungsort zu gestalten. Gerne komme ich bei Ihnen vorbei, um mein Angebot in einem persönlichen Gespräch detaillierter vorzustellen.

Die Koordinaten

Coachingworld
Natasa Stojanovic Coaching
Haldenweg 15
3626 Hünibach
+41 33 221 08 35
+41 78 684 94 25

Der Steckbrief

Trainerin für Leadership, Persönlichkeits- und Teamentwicklung
MA (BWL und Ökologie) Uni Bern
Professional in Tapas Acupuncture Technique (TAT)
Practitioner in Enerie Diagnose- und Behandlungsmethoden (EDxTM)
Master in Neurolinguistischem Programmieren (NLP), DVNLP