

Stressabbau – Entlastung – Strategien

Dieses Coaching bringt Ihnen eine effektive Entlastung durch die Erstellung Ihres individuellen Stress-Profiles und den personalisierten 9-Schritte-Plan. Mit ihm erhalten Sie eine effektive Orientierung über die für Sie passenden Bewältigungsstrategien in Ihrem Lebens- und Arbeitsumfeld als Helfer/in auf Ihrer individuellen Position.

Ziel und Nutzen

Sie können die Menschen und die Umwelt um Sie herum sowie auch bestimmte Bedingungen in Ihrer Arbeits- und Lebenswelt nicht verändern.

Doch Sie können lernen, mit den Herausforderungen, die sie mitbringen, so umzugehen, dass Sie sich Gelassenheit und Souveränität und damit auch Ihre Gesundheit bewahren. Ihnen dazu die nötigen Hilfsmittel an die Hand zu geben, ist Ziel dieses Coachings.

Methode

Das Stress-Profil ist eine Möglichkeit der Selbst-



reflexion und Selbsterkenntnis. Gleichzeitig gibt es Anhaltspunkte zur Wissenserweiterung und vielfältige

Möglichkeiten des unmittelbaren und alltagstauglichen Transfers in Ihre ganz eigene Lebens- und Arbeitsumwelt. Als professionelles Profilheft mit vielen Selbstcheckmöglichkeiten ist es daher ein wahrer Freund in Ihrem Helfer/innenalltag.

Einsatz

Da Belastungsempfinden individuell ist und Stressoren personenbezogen sind, stelle ich für Sie ein Profil zur Verfügung, das dies auch berücksichtigt. Damit gehen Sie sicher, dass die methodische Basis Ihnen eine individuell passende Lösung bringt.

Insbesondere Sie als Helfer/in sind immer wieder mit Ihren eigenen biografischen Themen und auch Grenzen konfrontiert. Sie nicht zur erkennen oder zu ignorieren kann starke gesundheitliche Einschnitte mit sich bringen. Mit dem Wissen um Ihr Stress Profil können Sie dies vermeiden.

Auch im Rahmen der BEM Prozesse

hat sich der Wiedereinstieg in Begleitung des Stress-Profiles durch Achtsamkeit und Reflexion der Wiedereinstiegsschritte bewährt.



Kosten

auf Anfrage

Durchführungsort

Pia Zimmermeyer, pezett.com, Urbanstraße 9, 46399 Bocholt

Zeiten

individuell vereinbar

Ihr Coach

Pia Zimmermeyer
geboren 1972 in Bocholt



Ihre Pia Zimmermeyer