

WIRTHCONSULT
COACHING+TRAINING

FIT FÜR LEISTUNG

Gesundheitsförderung +
Burnout-Prävention



Fit für Leistung

Fit für Leistung



„**IM STRESS SEIN**“ gilt in unserer Leistungsgesellschaft schon fast als Statussymbol. Dabei sind die negativen Konsequenzen andauernder Stressbelastung sowohl persönlich als auch unternehmerisch und volkswirtschaftlich gravierend: Die Leistungsfähigkeit verringert sich, Fehler passieren, die Qualität der Arbeit nimmt ab, Erkrankungen zu. Häufig erkranken Menschen sogar dauerhaft oder erleiden einen „Burn-out“. Doch das muss nicht sein, denn der Stress der Moderne hat selten äußere Ursachen: Er beginnt im Kopf. In diesem Seminar lernen Sie, aufkommendem Stress durch mentale Sofortmaßnahmen entgegenzuwirken und zu einer ruhigeren Arbeitsweise zu gelangen. Sie können Hektik durch Wohlbefinden eintauschen und sind so **„FIT FÜR LEISTUNG“**.

Ihr Nutzen

Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Stress entsteht und welche Auswirkungen er auf Ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit hat
- Sie erkennen die Zusammenhänge von Denken und Leistungsfähigkeit
- Sie wissen, wie wichtig es ist, ganzheitlich „fit“ zu sein, um über alle Ihre Ressourcen und Kompetenzen zu verfügen
- Sie entwickeln effektive Strategien und mentale Fertigkeiten, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen, mit Herausforderungen optimal umzugehen und kommen zu einer individuellen Life-Balance

- Sie erfahren wie Ihr Denken Sie unbewusst beeinflusst
- Sie kennen die Auswirkungen der unwillkürlichen „Stressreaktion“ auf Ihr Verhalten und Denken
- Sie erfahren wie Dauerstress Sie mental und körperlich schädigt und beugen so einem Burnout vor
- Sie haben die Möglichkeit, durch geeignete Tests Ihre Beeinträchtigung zu überprüfen
- Sie erlernen wirksame Selbstcoaching-Techniken, wie sie auch im Leistungssport eingesetzt werden, um sich mental selbst positiv zu beeinflussen
- Sie erkennen, dass Sie individuell auf Druck, Hetze, Arbeitsbelastung und schwierige Situationen im Beruf und Alltag reagieren und können gezielt gegensteuern
- Sie erhalten Antworten auf Ihre Fragen zum Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen aus der Praxis
- Sie erlernen kurze Interventionsübungen um der „Stressfalle“ zu entkommen und das eigene Wohlbefinden wieder herzustellen
- Sie erlernen praxistaugliche Aktivierungs- und Vitalisierungsübungen, die Sie zwischen Terminen einsetzen können



INHOUSE-SEMINARE & EINZELCOACHING
offene Termine auf Anfrage

Zur Person

Zur Person



Cornelia Wirth

Seit 2002 Praxis für Business-Coaching in Wiesbaden

- Diplom-Pädagogin, Erwachsenenbildung, Studium der Psychologie, Soziologie und Didaktik, Universität Münster
- Managementtrainerin und -coach, Trainerausbildung ADG, Akademie Deutscher Genossenschaften
- 1986-1994 Referentin und Führungskraft in der Personal- und Organisationsentwicklung eines großen Unternehmens
- seit 1994 Inhaberin der Firma WIRTH CONSULT, coaching+training
- Zertifizierte Kommunikationsberaterin u. -trainerin (Prof. Dr. Schulz von Thun)
- Fortbildung in Mediation & Klärungshilfe (Dr. Christoph Thomann)
- Fortbildung in „Optimale hypnosystemische Lebens-Balance für ganzheitlich gesunde Sinnerfüllung“, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, Dr. Dr. Gunther Schmidt
- Zertifizierung im Persönlichkeitsprofil „Motiv Struktur Analyse“ MSA
- Zertifizierte Fortbildung in „Kompetenz aktivierende hypnosystemische Konzepte für Coaching, Persönlichkeitsentwicklung, Team- und Organisationsentwicklung“ DBVC anerkannt, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, Dr. Dr. Gunther Schmidt

Kontakt



WIRTH CONSULT
Cornelia Wirth
Am Eichelgarten 18
65193 Wiesbaden

Telefon 0611 / 54 10 685
Telefax 0611 / 54 10 687
E-mail info@wirth-training.de
Internet www.wirth-training.de
www.fit-fuer-leistung.de