



Dagmar Marianne Zeiß www.fuer-gute-ergebnisse.de www.scheunenseminare.de
Veränderungstraining * Coaching * Teamentwicklung -* 36355 Grebenhain-Vaitshain



Wenn die Lebenswogen dauerhaft hochschlagen und die Energie-Bilanz in eine Schiefelage gerät, kommt irgendwann eine Flaschenpost von der Seele bei uns an, mit der dringenden Bitte um Selbstfürsorge. Häufig hat der Geist aus der Flasche eine anhaltende Grunderschöpfung, Traurigkeit, Angst oder Gereiztheit mit im Gepäck. Parallel dazu gibt es vielleicht schon körperliche Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Migräne, Rückenproblemen oder Bauchweh. In meiner Praxis sind fast alle Coachinggäste weiblich.

Damit die Frauen sich gegenseitig stärken können und gleichzeitig finanziell von den Vorzügen eines Gruppentarifs profitieren, habe ich in einem Kleeblatt-Format eine Coachingreihe für je 3-4 Frauen ins Leben rufen.

Die Begleitung umfasst ein halbes Jahr mit monatlichen Onlinetreffen und einem gemeinsamen Abschluss bei uns in den Scheunenseminaren.



Dagmar Marianne Zeiß www.fuer-gute-ergebnisse.de www.scheunenseminare.de
Veränderungstraining * Coaching * Teamentwicklung -* 36355 Grebenhain-Vaitshain

Inhalte:



- x Zur Ruhe kommen, sich entlasten, Erfahrungen miteinander teilen
- x Wir "dechiffrieren" die Flaschenpost der Seele und würdigen bisherige Leistungen und Lösungsversuche
- x Wir besprechen Schlüsselerlebnisse und "Stellschrauben", für eine nachhaltige Verbesserung der persönlichen Stressbilanz
- x Wir identifizieren inneren Antreiber ebenso wie neue Gestaltungsmöglichkeiten im Außen
- x Belastende Grundüberzeugungen überprüfen wir auf ihre Nützlichkeit. ;-)

Wissenswertes zur Burnout-Prävention gehört natürlich dazu.

Das Finale begeht die Coachinggruppe gemeinsam am Lagerfeuer im schönen Vogelsberg. Diese Zeit nutzen wir unter anderem, - jede für sich,- für ein Antwortschreiben an die Seele. Zeitlicher Rahmen sind 13 Zeitstunden, unterteilt in ein persönliches Aufnahmegespräch, 4 x 90 Minuten (online) und 1 x 7 Stunden (live vor Ort) Kosten pro Teilnehmerin: 2 x 250,00 Euro (in zwei Raten) *inklusive* Umsatzsteuer.

Arbeitgeberzuschüsse lohnen sich! Die Fehlzeiten-Quote wegen psychischer Überlastung steigt von Jahr zu Jahr.

Anmeldungen bitte formlos und verbindlich an zeiss@fuer-gute-ergebnisse.de.

Anmeldeschluss ist der 01. September 2024. Es gibt unter vier Augen ein kostenloses Aufnahmegespräch.

Sie können sich einzeln oder als feste Supervisionsgruppe von mindestens drei Frauen oder Kolleginnen anmelden, die sich einen gemeinsamen Workshop gut vorstellen können.

„Flaschenpost von der Seele“ ist ein spezifisches Angebot für Frauen. Sie können es auch als Inhouse-Workshop oder Impulsreferat bei mir anfragen.