

Achtsamkeitstraining

Gelassen den Berufsstress bewältigen

Der Arbeitsalltag enthält zahlreiche Herausforderungen. Entwickeln sie neue Möglichkeiten mit Zeit und Zeitdruck umzugehen. Erleichtern sie ihren Arbeitsalltag und verbessern sie ihr Stressmanagement. Finden sie heraus, welche **Energieräuber** und **Energiespender** sie haben.

Achtsamkeit im Alltag

Mit Übungen erhöhen sie ihre Aufmerksamkeit wieder. Sie erfahren, wie sie die kleinen Dinge des Lebens wieder genießen und sich daran erfreuen können.

Gedankenkarussell zur Ruhe bringen

Das Achtsamkeitstraining hilft Ihnen das Karussell anzuhalten, die Gedanken wieder einzufangen, so dass sie sich auf die gegenwärtige Situation oder Aufgabe voll konzentrieren können

Der Workshop dauert vier Stunden.
Aktuelle Termine erfragen sie bitte unter
info@impulso-coaching.de

Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.
(Jon Kabat-Zinn)

Prozessbegleitung und Kreativwerkstatt

In einem kreativen Rahmen können sie ihre Ideen, Visionen oder Projekte entwickeln und Handlungsoptionen entwerfen. Sie haben die Möglichkeit nachhaltig neue Strategien zur Ideen- und Lösungsfindung zu entwickeln.

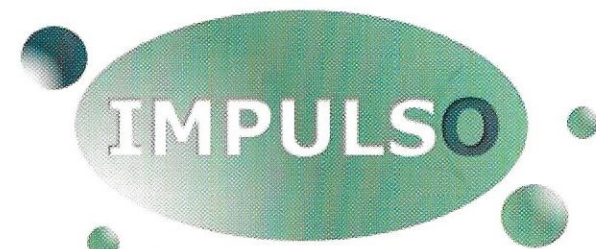
Sie können die Prozess-und Kreativwerkstatt für Ihre ganz persönlichen Anliegen nutzen, aber auch für Ihr Team.

Planung und Durchführung des Workshops werden nach der Kontaktaufnahme individuell abgesprochen.

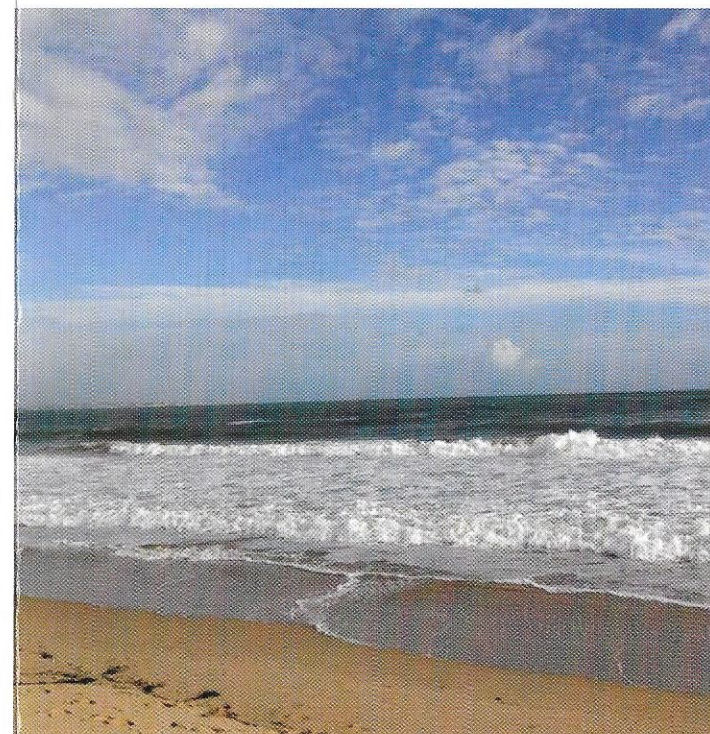


Svenja Richter
Resilienz-Coach
Systemischer Coach
Systemische Trainerin
Systemische Prozessbegleiterin

Svenja Richter
Dixbäume 51a
45257 Essen
Tel: 0201-47619083
Mobil: 01577-1982050
info@impulso-coaching.de
www.impulso-coaching.de



Inspiration • Veränderung • Entwicklung



Svenja Richter
Coaching & Training

Das Leben ist wie eine Segeltour...

Ich lade sie ein, mit ihren Anliegen und Themen zu mir an Board meines Schiffes zu kommen. Ich habe die Funktion eines **Skippers** und **Impulsgebers**, der ihnen den Raum und die Zeit gibt, ihre ganz persönliche und individuelle Segeltour des Lebens zu machen.

Wie arbeite ich

In meiner Tätigkeit als Coach und Trainerin verbinde ich die strukturierte, analytische und themenbezogene Vorgehensweise mit kreativen und visualisierten Elementen.

Mein Methodenkoffer enthält anschauliche, erlebbare und interaktive Inhalte, die ich je nach ihren individuellen Themen passend auswähle.

Ich habe die Verantwortung für die Prozessgestaltung im Bereich Coaching, Training und Beratung, durch die ich sie begleiten darf, jedoch gebe ich keine Lösung vor und erteile ihnen keine Ratschläge.

IMPULSO... steht für

- **I**nspiration
- **M**utmacher
- **P**otentialerkennung
- **U**mdenken
- **L**ösungsfindung
- **S**elbstreflexion
- **O**ptimismus

Resilienz

Der Begriff Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit.

Individuelles Resilienz-Coaching

Das Resilienz-Coaching richtet den Blick weg von den vermeintlichen Problemen und hin zur Findung der bereits vorhandenen Stärken und Ressourcen.

Jeder Mensch besitzt die Stärke und Elastizität Krisen, schwierige Situationen oder neue Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Durch die individuellen Bewältigungsstrategien ist diese Fähigkeit jedoch unterschiedlich ausgeprägt.

Durch das Resilienz-Coaching wird die Resilienz nachhaltig gefördert.

Anlässe für Einzel- und Teamcoaching

- Herstellung der inneren Balance
- Klärungshilfe und Entwicklung von Lösungsstrategien
- Minimierung von Stressfaktoren
- Neuausrichtung von Lebensbereiche
- Erarbeitung von Lebensvisionen
- Verbesserung der Zusammenarbeit im Team
- Lösung von Teamkonflikten
- Begleitung von Teams bei Reorganisationen
- Prozessgestaltung- und Begleitung

Eine Coaching-Einheit dauert 60-90 Minuten. Der Zeitraum für ein Teamcoaching ist individuell zu vereinbaren.

Coaching für Musiker

Jeder Musiker und Künstler möchte mit seiner Tätigkeit erfolgreich sein und seine Lieder oder kreativen Arbeiten in die Welt tragen. Das Dasein als Musiker oder Kunstschaffender beinhaltet besondere Herausforderungen, die zu meistern sind.

Als Coach begleite und unterstütze ich Musiker und Kunstschaffende insbesondere bei ihren beruflichen Anliegen und Veränderungsprozessen.

Anlässe für ein Einzel- oder Teamcoaching

- Aufbau- und Pflege des eigenen Images
- Konfliktbewältigung innerhalb des Ensembles/ Band
- Auflösen von Blockaden und Förderung der kreativen Arbeit
- Entdeckung und Stabilisierung der eigenen Stärke und Begabung, um Herausforderungen und Krisen erfolgreich zu meistern
- Selbstvertrauen steigern und Lampenfieber reduzieren

Eine Coaching-Einheit dauert 60-90 Minuten. Der Zeitraum für ein Teamcoaching ist individuell zu vereinbaren.

Wie stärken Sie sich in stürmischen Zeiten?



RESILIENZ- WORKSHOP

Workshop-Inhalte

- Welche Widerstandskraft besitze ich und wie kann ich sie kontinuierlich ausbauen?
- Wie kann ich mich für private und berufliche Herausforderungen stärken?
- Wie kann ich mich im Alltag gezielt entlasten und neue Energie schöpfen?

Der Workshop ist praxisnah, nachhaltig und vorbeugend.

Termine

Sa. 19. März 2016

Sa. 09. April 2016

Sa. 23. April 2016

Sa. 21. Mai 2016

10:00-14:00 Uhr

Ort

Räumlichkeiten der
Musikschule TONLEITER
Kupferdreher Str.187
45257 Essen

Anmeldung

Tel:0201-47619083

info@impulso-coaching.de

Kosten

60,00 EUR

Resilienz ist die innere Widerstandskraft oder das Immunsystem der Psyche.

Sie ist ein wertvoller und wesentlicher Begleiter im heutigen Leben.



Svenja Richter

Resilienz-Coach
Systemischer Coach
Systemische Trainerin
Prozess-Begleiterin