

STOP!

Der Leistungsdruck auf Mitarbeiter/innen und Führungskräfte nimmt stetig zu. Für eine wachsende Zahl von ihnen bedeutet dieser Druck: Denken und Handeln bis an ihre Belastungsgrenze und darüber hinaus. Ihre besonders in Krisenzeiten gefragte Fähigkeit, das Ganze zu sehen, nimmt ab und damit auch ihre Entscheidungsqualität, ihre Handlungssicherheit und ihr Einfühlungsvermögen.

Für das Unternehmen steigt das Risiko, wichtige Mitarbeiter/innen für längere Zeit nur bedingt einsetzen zu können. Bei Mitarbeiter/innen und Führungskräften entstehen Unsicherheit und Angst um den Arbeitsplatz – und daraus weiterer Druck.

Mit ihrem **STOP!**-Programm bietet die CoachIn Anke Gempke eine gezielte Intervention, Stress zu erkennen und abzubauen, um die Leistungsfähigkeit von Mitarbeiter/inne/n und Führungskräften aktiv und nachhaltig zu sichern.

STOP! steht für...

Step Out...Raus aus den aktuellen Anforderungen und rein in die Entspannung von Körper, Geist und Seele. Dieser erste Schritt führt zu einer spürbaren Entlastung, zur Aufladung der Batterien und der Fähigkeit, die eigene Situation mit Abstand zu betrachten.

Think on a higher level...Das eigene Handeln und Denken mit Abstand reflektieren und darin die inneren Quellen des erlebten Drucks erkennen. Das Wahrnehmen dieser Quellen schafft Klarheit und Zugang zu bislang nicht wahrgenommenen Möglichkeiten.

Organize your thoughts...Neue Denk- und Handlungsmuster entwickeln und trainieren. Bewusstsein und Verantwortung entwickeln für die eigenen Ressourcen und ihre Verwendung.

Proceed again...Die neu entwickelten Denk- und Handlungsmuster im beruflichen Alltag anwenden. Aufmerksamkeit entwickeln für kritische Faktoren. Durch Selbstcoaching die Steuerungsfähigkeit bewahren.

ANGEBOT

Stop!

3-Tages-Training an einem geeigneten Ort.

Teilnehmerzahl: 6 bis 8 Personen

Das Training kann von Firmen exklusiv gebucht oder als offenes Seminar durchgeführt werden.

anke gempke coaching

Weßlinger Straße 32 • 82237 Wörthsee • Telefon 08153|908150 • Fax 08153|901589 • Mobil 0162-6441732
info@anke-gempke.com • www.anke-gempke.com