

## Souverän in hektischen Zeiten

### DAS Stressmanagement-Training



**Beruflicher Stress, Überforderung, Nichtabschalten können von der Arbeit, ständige Erreichbarkeit** für berufliche Belange und weitere Faktoren führen bei vielen Menschen zu Stress und damit zu **Konzentrationschwächen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen** und **Ausgebranntsein!** Die Leistungsfähigkeit sinkt, die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen leiden darunter.

#### Seminarinhalte:

- Sensibilisierung für Druck, Stress, Burnout
- Stresstest – Ihr persönliches Stresslevel
- Ursachen bewusst machen und Auswirkungen erkennen
- Mentale Techniken für Entspannung und Konzentration
- Alltag zurück lassen und zur Ruhe kommen
- Gedanken bewusst anhalten
- Prävention und Auswege aus dem „Hamsterrad“
- Nachhaltiges Stressmanagement im Alltag anwenden

#### Ihr Nutzen:

- Entspannung für Körper und Geist
- Steigerung der Konzentration
- Förderung der Leistungsfähigkeit
- Förderung von Regeneration und Genesung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung der körpereigenen Energien und Abwehrkräfte
- Prävention vor verschiedenen Erkrankungen
- Reduzierung von Stresssymptomen, z.B. Migräne, Bluthochdruck usw.
- Zugang erhalten zum (unbewussten) Potenzial

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen und Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen

**Dauer:** nach Vereinbarung

**Teilnehmerzahl:** mind. 5 bis zu 20 Personen

**Methoden:** Impulsvortrag, Diskussion im Plenum, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, systemische Aufstellung, Dialog-Coaching, (mental-emotionale) Entspannungsübungen usw.

**Konditionen:** Gerne erstelle ich für Sie ein individuelles Angebot. Die Konditionen richten sich nach Dauer, Art und Gestaltung des Trainings.

**Sie profitieren von:**

- Individuellem Seminar-Design
- Modernen und kreativen Trainingskonzepten
- Nachhaltigen und effektiven Coaching- und Seminaransätzen
- 10 Jahren Erfahrung im Personalbereich internationaler Unternehmen
- Intensive Coaching- und Seminarerfahrung in verschiedenen Branchen

**Durchführung:** **Klaus Härtel**, Dipl. Mental-Trainer und -Coach, Dipl. Betriebswirt (FH)

Masterstudium Europäische Unternehmensführung und Studium BWL (FH) in Deutschland und England. 10 Jahre Praxiserfahrung als Personalreferent und Personalleiter in internationalen Unternehmen. Schwerpunkte: Personalentwicklung, Personalrecruiting, Coaching, Umsetzung und Weiterentwicklung von Unternehmensprozessen. Seit 2005 als Coach in Unternehmen für Führungskräfte- und Mitarbeiterentwicklung tätig. Ab 2010 als freiberuflicher Coach und Mental-Trainer u.a. für Persönlichkeitsentwicklung, Struktur- und Organisationsentwicklung, Personalauswahl, Stressmanagement und Burnout-Prävention.



**Kontakt:** **MENTAL COACHING & SEMINARE**  
Auf der Ludwigshöhe 36c  
D - 87437 Kempten (Allgäu)  
Tel. +49 (0)831 - 697 14 68; Mobil +49 (0)151 - 569 20 380  
Mail to: [mail@haertel-mentalcoaching.de](mailto:mail@haertel-mentalcoaching.de)  
[www.haertel-mentalcoaching.de](http://www.haertel-mentalcoaching.de)

Für weitere Informationen zu diesem Angebot stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

*Der Mensch im Mittelpunkt!*