FAHRPLAN 9 WOCHEN ONLINE-COACHING

Günter Niederhuber – Experte für Stressmanagement Burnout-Prävention und Burnout – empfiehlt:

9 Wochen Online-Coaching „Raus aus dem Hamsterrad Stress“

Für alle die vom Stress gelebt werden.

In nur 9 Wochen wirkungsvolle Methoden in der Hand haben und den eigenen Stress massiv reduzieren.

Und endlich wieder sein eigenes Leben leben und nicht vom Stress gelebt zu werden.

FAHRPLAN

Herzlich willkommen zum 9 Wochen-Online-Coaching-Programm

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer.

Ich freue mich sehr, dass du bei meinem 9-Wöchigen Online-Coaching dabei bist.

In dieser Broschüre findest Du unseren gesamten Kursfahrplan. Du erhältst damit einen Überblick über die einzelnen Lektionen, deren Freigabe auf unserer Online-Akademie sowie alle dazugehörigen Videos, Audios und Downloads.
Du findest alle Lektionen im Video- bzw. im Downloadbereich meiner Online-Akademie: www.stressmanagement-academy.com

Auf der nächsten Seite findest du alle Termine für unser Online -Coaching. Bei jedem Online-Coaching besprechen wir die Hausübungen und schauen was Du noch brauchst für eine optimal Umsetzung.

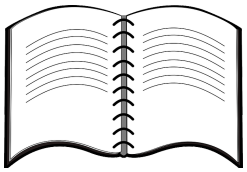
Ich freue mich auf unsere entspannte Zusammenarbeit

Herzlichst, Günter Niederhuber

Online Akademie: XXX

Video

Audio



Arbeitsunterlagen

Download

FAHRPLAN

Termine für das Online-Coaching

Das Herzstück meines 9-Wochen Online Coaching Programms sind unsere wöchentlichen Online-Feedback Coachings in der Gruppe. Unsere Online-Meetings finden jeden Mittwoch von 18:30 bis 20:00 statt. Selbstverständlich erhältst du von jedem Meeting zusätzlich auch eine Aufzeichnung.

In der Praxis kann es sich ergeben, dass du für die eine oder andere Lektion länger brauchst.

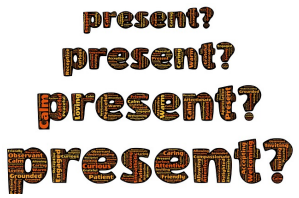
Das ist völlig ok. Arbeite bitte in deinem eigenen Tempo. Es ist auch egal, wie weit andere KursteilnehmerInnen sind. Was zählt ist dein Erfolg.

Termine	Themen-Input
jeweils 18:30 - 20:00 Uhr	
Programm-Änderungen vorbehalten	
Mi. 13.05.2020	Achtsamkeit - Die ersten Techniken Achtsamkeit und Genuss
Mi. 20.05.2020	Achtsamkeit - Das Protokoll
Mi. 26.05.2020	Die 6 Stufen
Mi. 03.06.2020	Was löst bei dir Stress aus
Mi. 10.06.2020	Dein persönlicher Stressverstärker
Mi. 17.06.2020	Dein stressvermindernder Gedanke
Mi. 24.06.2020	Deine neuen Gedanken mit Gefühlen verbinden
Mi. 01.07.2020	Deinen Stressmindernden Gedanken verankern

FAHRPLAN

MODUL 1

ACHTSAMKEIT – DIE METHODE



Du erfährst wie Stress entsteht und welche Möglichkeiten am effektivsten sind, deinen Stresslevel massiv zu reduzieren.
Du lernst was Achtsamkeit ist und bekommst die ersten Techniken in die Hand, Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen.
Lerne wie du Aufgaben und Anforderungen ohne Bewertung erledigst.

Kurswoche 1

Freigabe
02.05.2020

Zeit
30 Min.

- Fokus auf Achtsamkeit im Alltag
- Raus aus der stresserzeugenden Bewertung

Medien

FAHRPLAN

MODUL 2

ACHTSAMKEIT UND GENUSS

Du lernst wie du Achtsamkeit mit Genuss verbinden kannst und dadurch Energie tankst.

Du veränderst dein stressbedingtes Essverhalten

Wie es für dich möglich ist, jede Region deines Köpers wahrzunehmen und massiv zu entschleunigen.

Kurswoche 2

Freigabe
11.05.2020

Zeit
30 Min.

- Achtsamkeit mit Genuss verbinden
- Massiv entschleunigen

Medien

FAHRPLAN

MODUL 3

ACHTSAMKEIT -DAS PROTOKOLL

Erkenne mit Hilfe eines Protokolls, wie deine Gedanken und deine Gefühle deine Handlungen beeinflussen.
Dadurch kannst du detailliert Handlungen identifizieren, die dich belasten.
Diese kannst du dann verändern.

Kurswoche 3

Freigabe **Zeit**
18.05.2020 **45 Min.**

- Erkenne deine Gedanken und Gefühle bei deinen Handlungen
- Bei Routinetätigkeiten achtsam sein

Medien

FAHRPLAN

MODUL 4

Die 6 Stufen

Lerne die 6 Stufen wie du deinen persönlichen Stressverstärker identifizierst und verändern kannst.
Richte deinen Ort der Geborgenheit für mehr Sicherheit ein.
Stärke deinen Selbstwert um deinen persönlichen Stressverstärker leichter zu verändern.

Kurswoche 4

Freigabe
24.05.2020

Zeit
30 Min.

- Das 6 Stufen Modell verstehen
- Einen Ort der Sicherheit installieren
- Starker Selbstwert

Medien

FAHRPLAN

MODUL 5

Was löst bei dir Stress aus

Du findest heraus, wie deine Bewertung zum Thema Stress ausfällt und was deine Bewertung mit dir macht.

Erfahre, warum selten das Außen für deinen Stress verantwortlich ist.

Kurswoche 5

Freigabe
01.06.2020

Zeit
25 Min.

- Die eigene Bewertung kennen
- Den Auslöser für Stress erkennen

Medien

FAHRPLAN

MODUL 6

Dein persönlicher Stressverstärker

Du erfährst was die 5 häufigsten Stressverstärker sind.

Du findest heraus, welche deine persönlichen Stressverstärker sind.

Du lernst Möglichkeiten diese zu verändern.

Kurswoche 6

Freigabe
08.06.2020

Zeit
40 Min.

- Du kennst deine persönlichen Stressverstärker
- Du kannst sie kritisch hinterfragen

Medien

FAHRPLAN

MODUL 7

Dein stressmindernder Satz

Du lernst Schritt für Schritt, deinen persönlichen „stressmindernden Satz“ zu erstellen, damit du deinen persönlichen Stressverstärker veränderst.

Kurswoche 7

Freigabe
15.06.2020

Zeit
40 Min.

- Du kennst die einzelnen Schritte
- Du hast deinen „stressmindernden Satz“ formuliert

Medien

FAHRPLAN

MODUL 8

Verbindung Gefühl und Gedanke

Du lernst, wie du deinen „Stressmindernden Satz“ mit deinem Gefühl verbindest.

Wie Du es schaffst, deinen „Stressmindernden Satz“ umzusetzen.

Kurswoche 8

Freigabe
22.06.2020

Zeit
30 Min.

- Dein neuer Gedanke ist auch deinem Unterbewusstsein
- Du hast ein entspanntes Gefühl, wenn Du ihn anwendest

Medien

FAHRPLAN

MODUL 9

Die Vertiefung

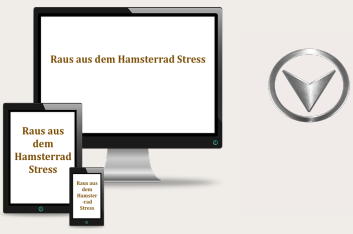
Du lernst, wie Du deinen neuen stressmindernden Gedanken noch stärker vertiefen kannst.
Wie du es schaffst, deine alten stressverschärfenden Muster beiseite zu lassen.

Kurswoche 9

Freigabe **Zeit**
29.06.2020 **25 Min.**

- Dein neuer „Stressmindernder Satz“ ist tief in dir verankert
- Dein altes Muster hat keine Chance mehr

Medien



FAHRPLAN

Bonus 1

Der Notfallkoffer

Hier lernst Du noch 3 Werkzeuge, für herausfordernde Situationen.
Drei Techniken, die du sofort umsetzen kannst.

Bonusprogramm

Freigabe **Zeit**
29.06.2020 **20 Min.**

In herausfordernden Situationen einen kühlen Kopf bewahren

Medien

FAHRPLAN

Bonus 2

Die Entspannungstechnik

Du erhältst als zweiten Bonus die komplette Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.
Eine Entspannungstechnik zu praktizieren sollte zu deinem Tagesablauf dazugehören wie Essen, Trinken und Schlafen.

Bonusprogramm

Freigabe
29.06.2020

Zeit
60 Min.

Du entspannst regelmäßig mit der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

Medien

9 Wochen
ONLINE-COACHING
Mo. 04.05.2020 BIS Mi. 01.07.2020

Faire Preise, die sich jeder leisen kann –
der mehr Gelassenheit in seinem Leben will!

Basic:
ONLINE LIGHT
Euro 996,00
Teilzahlung 3 x Euro 360,00

Dauerhafter Zugang zu meiner Online-Akademie mit Video-Lektionen, Audios und Downloads (Techniken, Arbeitsbuch, Tests u.v.m.)

Mitglied Facebook Gruppe

- -

- -

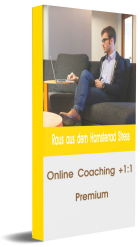
Optimal:
ONLINE
Euro 1.860,00
Teilzahlung 3 x Euro 660,00

Dauerhafter Zugang zu meiner Online-Akademie mit Video-Lektionen, Audios und Downloads (Techniken, Arbeitsbuch, Tests u.v.m.)

Mitglied Facebook Gruppe

Jede Woche Online Coaching in der Gruppe

- -



Premium:
ONLINE + 1:1
Euro 2.976,00
Teilzahlung 3 x Euro 1.148,00

Dauerhafter Zugang zu meiner Online-Akademie mit Video-Lektionen, Audios und Downloads (Techniken, Arbeitsbuch, Tests u.v.m.)

Mitglied Facebook Gruppe

Jede Woche Online Coaching in der Gruppe

8 Stunden 1:1 Stress-Coaching

Günter Niederhuber
Coaching/ Training/ Beratung/Supervision
Favoritenstraße 35/1/2
1040 Wien
Telefon: +43 676/7407171
E-Mail: office@burnout-stressmanagement.at