

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, Günther Niederhuber

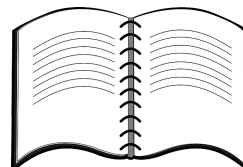
Online Akademie: stressmanagement-academy



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. 07.10.2020	Welcome - Die Einführung
Mi. 14.10.2020	Achtsamkeit - Die ersten Techniken Achtsamkeit und Genuss
Mi. 21.10.2020	Achtsamkeit - Das Protokoll
Mi. 28.10.2020	Die 6 Stufen
Mi. 04.11.2020	Was löst bei dir Stress aus
Mi. 11.11.2020	Dein persönlicher Stressverstärker
Mi. 18.11.2020	Dein stressvermindernder Gedanke
Mi. 25.11.2020	Deine neuen Gedanken mit Gefühlen verbinden
Mi. 02.12.2020	Deinen Stressmindernden Gedanken verankern

FAHRPLAN

MODUL 1

ACHTSAMKEIT – DIE METHODE

**present?
present?
present?
present?**

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
sofort**



**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 Körpers wahrzunehmen und massiv zu entschleunigen.

Kurswoche 2



Freigabe
12.10.2020



Zeit
30 Min.

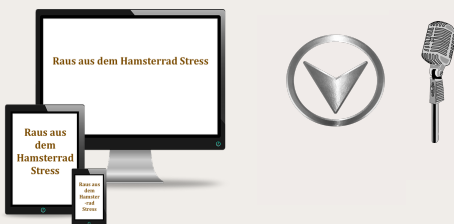


Achtsamkeit mit Genuss
verbinden



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
19.10.2020



Zeit
45 Min.



Erkenne deine Gedanken und Gefühle bei deinen Handlungen

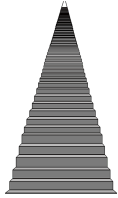


Bei Routinetätigkeiten achtsam sein

Medien



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
26.10.2020



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
02.11.2020



Zeit
25 Min.



Die eigene Bewertung kennen



Den Auslöser für Stress erkennen

Medien



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
09.11.2020



Zeit
40 Min.



Du kennst deine persönlichen Stressverstärker



Du kannst sie kritisch hinterfragen

Medien



Dein stressmindernder Satz



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

Kurswoche 7



Freigabe
16.11.2020



Zeit
40 Min.



Du kennst die einzelnen Schritte



Du hast deinen „stressmindernden Satz“ formuliert

Medien



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
23.11.2020



Zeit
30 Min.

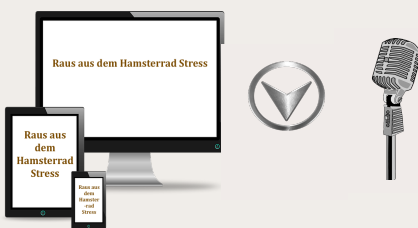


Dein neuer Gedanke ist auch deinem Unterbewusstsein



Du hast ein entspanntes Gefühl, wenn Du ihn anwendest

Medien



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
30.11.2020



Zeit
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
30.11.2020



Zeit
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
30.11.2020



Zeit
60 Min.



Du entspannst regelmäßig mit der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen.

Medien



9 Wochen ONLINE-COACHING Mo. 05.10.2020 BIS Fr. 02.12.2020

**Faire Preise, die sich jeder leisten 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 1.740,00
Teilzahlung 3 x Euro 616,00

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 2.508,00
Teilzahlung 3 x Euro 920,00

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

4 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