

Kraftvoll & fit ins Jahr 2015 starten

Das „Work-Life-Balance Coaching“ ist eine individuelle Bildungsmaßnahme mit der Mitarbeiter Kraft und Gelassenheit tanken. Sie starten fit und leistungsstark ins neue Jahr.
 Eine sinnvolle Möglichkeit, sich als Unternehmen für geleistete Arbeit zu bedanken.

Hektische Zeiten lassen sich häufig nicht vermeiden. Einige Menschen sind hierdurch schnell gestresst - anderen Beschäftigten gelingt der souveräne Umgang mit fordernden Situationen. Konflikte und fehlende Zusammenarbeit verursachen hohe Kosten in Unternehmen.

RESILIENZ ist die Fähigkeit, die diese Menschen voneinander unterscheidet.
 Sie ist wissenschaftlich erforscht und erlernbar.

Dieses bewährte COACHING Format fördert individuell die Resilienz und Gesundheit.
 Das Investment in Zufriedenheit & Leistungskraft Ihrer Mitarbeiter beträgt 2 Std. zum Festpreis.

„Work-Life-Balance“ - COACHING Kraft und Gelassenheit für den Alltag entwickeln

Erlauben Sie sich neue Perspektiven.

Manchmal hilft ein Blick von außen, um Themen klarer zu sehen, eigene Stärken wieder zu entdecken oder gute Lösungen zu entwickeln.

Den **vertraulichen** Rahmen des Coaching nutzen, um sich mit persönlichen Fragestellungen zu beschäftigen.

Diese oder andere Fragen könnten Thema sein:

- ▶ Wie gehe ich konstruktiv und gesund mit Belastungen in Beruf und Familie um?
- ▶ Wie kann ich beruflich oder privat klarer „Ja“ oder „Nein“ sagen?
- ▶ Es gibt Situation, die lösen bei mir immer wieder Stress aus. Was kann ich tun?

Wie und wo findet das Coaching statt?

Dauer: Das Coaching umfasst insgesamt 2 Std. und besteht aus
 1 Telefonat (ca. ½ Std.)
 1 persönliches Gespräch (ca. 1 ½ Std.)

Ort: nach Absprache
 im Unternehmen oder in den Räumen der Beraterin in Haan oder Wuppertal

Kosten: Das Angebot ist für Mitarbeiter kostenfrei.
 Der Arbeitgeber übernimmt die Kosten.

Wer coacht?

Das Coaching erfolgt durch Christiane Kowalski - Krankenkassenökonomin und zertifizierte Coach. Als unabhängige Beraterin führt sie neben Coachings auch Seminare zum Thema „Gesunde Arbeit“ durch. Sie verfügt über langjährige Führungserfahrung und steht mitten im Leben - Wertschätzung und Lösungsorientierung sind ihr wichtig. www.ck-gesund.de

Unternehmen profitieren von Paketpreisen

1 „WORK-LIFE-BALANCE Coaching

ab 3

ab 10

Preise auf Anfrage

kontakt@ck-gesund.de

02129.948318