

souverän und gelassen:
stressimmun



Souveränität und Gelassenheit
selbst in extremen Stress-Situationen

Das exklusive
Executive Coaching

Die Ausgangslage

Es wird nicht besser, es wird schlimmer:



- permanente Reizüberflutung
- mehr Hektik, Zeitdruck, Termindruck
- immer höhere Anforderungen
- hoher Kostendruck führt zur weiteren Ausdünnung der Personaldecke und dadurch zu mehr Arbeit für die Top-Performer

Sie glauben, das wird von alleine irgendwann besser?

Wird es nicht: Tun Sie jetzt etwas!

Der Weg

Immer und überall souverän und leistungsfähig? Das geht.
Und dafür brauchen Sie nur vier Elemente:

Achtsamkeit für die Stressoren in Ihrem Leben

Bevor das Hamsterrad in den fünften Gang schaltet:
Erkennen Sie, was das Rad antreibt!

Ihr Frühwarnsystem

Sie haben bereits das Beste der Welt: Ihren Körper. Lernen Sie, das System zu aktivieren.

Ihr Stress-Stopp

Stress ist eine Stimulus-Reaktion, die Sie fremdsteuert.
Sie leben quasi als Sklave einer Fernbedienung anderer Menschen und stressiger Umstände. Schalten Sie die Fernbedienung ab. Wie? Das lernen Sie hier.

Die richtigen Signale senden

Erstaunlich: Ihre Signale entscheiden über den Stress, den Sie erleben! Wie Sie sprechen, sich innerlich und körperlich geben – das entscheidet darüber, wie leistungsfähig und stressimmun Sie sind. Senden Sie die richtigen Signale!

Wenn Sie diese vier Elemente – und ihr filigranes Zusammenspiel – beherrschen, steigern Sie damit Ihre Leistungsfähigkeit und Stressimmunität um ein Vielfaches.

Das Ziel



- Ihre Leistungsfähigkeit steigt beträchtlich.
- Sie fühlen sich sofort ausgeglichener und gelassener.
- Ihr Selbstvertrauen steigt: der Fels in der Brandung!
- Selbst wenn um Sie herum der Wahnsinn tobt: Sie bleiben gelassen und souverän.
- Endlich können Sie binnen Sekunden vollkommen entspannen! Und Sie schlafen besser.
- Sie gehen Ihren eigenen Weg erfolgreich und mit großer Leichtigkeit.
- Burnout? Kann Ihnen nicht passieren!

Tun Sie jetzt etwas!



Matthias Wölkner war:

Verkäufer, Verkaufsleiter, Niederlassungsleiter,
Geschäftsführer

Matthias Wölkner ist:

seit 1997 Trainer, Coach, Berater
seit 2006 Inhaber und Geschäftsführer der
Woelkner Consulting GmbH
seit 2011 stressimmun

Ausbildungen in:

Kommunikationstraining
Konfliktmanagement/Mediation
Coaching
Systemische Beratung
MBSR (mindfulness based stress reduction)
ZRM (Zürcher Ressourcen Modell)
Introvision Coaching

WOELKNER CONSULTING

Getting success on the road.



Individuelles stressimmun-Coaching

Coaching ist eine kurzfristige (3 Monate), bis
höchstens mittelfristige (12 Monate) Begleitung mit
einem klar definierten Ziel.

Eine Coaching-Sitzung dauert ca. 90 Minuten. Der
Zeitraum zwischen zwei Sitzungen sollte mehr als
zwei Wochen und weniger als 2 Monate dauern.
Zwischendrin können auch Telefon-Coachings
stattfinden.

Das erste Gespräch ist unverbindlich.

Nutzen

- Termine so wie Sie ihnen passen.
- Kein 08/15-Methodenseminar mit
Powerpoint, Tipps und Rollenspielen,
Theoriedebatten, Profilierungskämpfen oder
Talkshow-Auftritten.
- 100% individuelle Arbeit an der Lösung Ihres
Anliegens.
- Kein Seminar, wo Sie hinterher nicht wissen,
was Sie jetzt anders machen können.
- Effizient und nachhaltig.

Rufen Sie an: 07031 / 233063

Oder schreiben Sie: mail@woelkner.de