

bodyMENTAL

Firmen Coaching

Leistungsoptimierung und Regeneration

Ziele:

Entdeckung und Steigerung des Mitarbeiter-Potentials
Kompetenzverbesserung und Arbeitszufriedenheit
Kommunikationsförderung und Stärkung des Teamgeistes
Individuelle Angst- und Stressbewältigung
Verminderung von psychosomatischen Erkrankungen
Burn out-Prävention
Haltungskorrekturen und Rückenfitness

Workshops speziell für Führungskräfte

Vorteile:

nachhaltige Motivationssteigerung
Verbesserung des Arbeitsklimas
längerfristigem Ausfall der Mitarbeiter vorbeugen
Kosten für Krankenstände vermeiden

Der Unterricht kann in den firmeneigenen Räumlichkeiten stattfinden, so entfallen Hin- und Rückfahrt

Inhalte:

1 Einheit: Körperübungen, Schnell-Entspannungstechniken
2 Einheiten: Körper- und Atemübungen, Schnellentspannungstechniken
Haltungskorrekturen und Rückenfitness
3 Einheiten: Funktionale Körperarbeit, Entspannungstechniken
Individuelle Angst- und Stressbewältigung, Meditation
4 Einheiten: Funktionale Körperarbeit, Tiefenentspannung und
Regeneration, Meditation, Mentaltraining und Energiearbeit
Burn out-Prävention

Termine:

wahlweise
vormittags/nachmittags/abends zu 1 – 4 Einheiten à 50 Min.
Wochenend-Workshops, Sa – So, 10 – 16 Uhr

Vortragender:

Ernst Pieber, Personal Coach, Mentaltrainer,
Qi Gong- und Mediationslehrer, Reiki Meister

18jährige Erfahrung in der individuellen Vermittlung dieser Techniken
in Firmen und in privaten Kursen

7210 Neudörfel, Rudolf Steiner-Gasse 21
ernstpieber@hotmail.com, 0676 / 700 2170