

Lust auf neue Ziele?

Life

Work



Auf dem richtigen Weg?

Alles im Lot?

DIRA

...seminare mit dirk rauh

Seminar-
konzepte für
mehr

Work-Life-
Balance

www.im-pulsderzeit.de



balancecoaching®

Das von Krankenkassen unterstützte Präventionsprogramm.

9 Kurseinheiten à 75 Minuten, inklusiv eines persönlichen und vertraulichen Einzelcoachings.

Mit *balancecoaching* erhalten Sie nachhaltige Unterstützung, um Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken. Sie lernen wirksame Instrumente zum Stressausgleich kennen und wie Sie diese Techniken effektiv im Alltag einsetzen und so die eigene Lebensbalance (wieder) finden.

Diese Gesundheitsförderung *balancecoaching* wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100% finanziell unterstützt. Der Gesamtpreis für diesen Kurs beträgt 229.- € (inkl. MwSt.) pro Teilnehmer.

[Mehr über die einzelnen Kursinhalte auf der Rückseite >](#)

**Innovativ
und
preisWERT**

Module des *balancecoaching*-Kurses sind:

Selbstverantwortung

Ein Weg zu mehr Selbstverantwortung: Kennenlernen der logischen Ebenen der Veränderung nach Robert Dilts. Probleme können auf unterschiedlichen Ebenen entstehen und gelöst werden.

Persönliche Ressourcen

Welche Werte sind für Sie hilfreich im Veränderungsprozess?
Wie können Sie die logischen Ebenen nutzen um Ihre Ressourcen zu erkennen?

Persönliche Stressoren

Burnout-Prophylaxe durch Einteilung der persönlichen Zeit- und Energieressourcen. Wie summieren sich Ihre persönlichen Stressoren?

Stresstheorie

Wie entsteht Stress und wie wirkt er auf Körper und Psyche?
Wie bauen Sie gekonnt Stress ab, präventiv und akut?

Aktive systematische Entspannung

Lernen und testen Sie verschiedene Methoden zur Stressreduktion und aktiven Entspannung. Wir achten dabei auf individuelle und geschlechterspezifische Unterschiede.

Kommunikation

Grundlagen der Kommunikationspsychologie. Was ist und wie gelingt kongruente Kommunikation? Stressreduktion durch Selbstbehauptung und sozial-kommunikative Kompetenz – fokussiert auf die verschiedenen Wirkungsebenen in der Kommunikation.

Identität

Umgang mit Stress vor dem Hintergrund Ihrer eigenen Lebensgeschichte. Stärken Sie Ihre persönlichen Ressourcen. Die Nachhaltigkeit wird durch die Erarbeitung Ihres persönlichen Anti-Stress-Programmes verstärkt.

DIRA GmbH
Gönninger Strasse 61
72770 Reutlingen

Tel.: 07072 505 448

Fax: 07072 505 449

Mobil: 0178 3475 728

www.im-pulsderzeit.de

Ihr Ansprechpartner: Dirk Rauh

Dirk Rauh



Postkarte bitte hier abtrennen

Bitte senden Sie mir Unterlagen für:

- balancecoaching**
- DIRA WorkLifeBalance**
- E-in-sich-T**
- DIRA NLP-Ausbildungen**
- Ich möchte den kostenlosen
DIRA-eMail-Newsletter testen.**

Vorname:

Nachname:

Straße:

PLZ/Wohnort:

eMail:

Bitte rufen Sie mich an.

Telefon:

Mobil:

Porto
zahlt
Empfänger

DIRA GmbH
Gönninger Strasse 61

72770 Reutlingen