



COPELANCE – IHRE LÖSUNG ZUM WEG

Überforderung, Termindruck, zu viele Dinge gleichzeitig erledigen müssen – wir alle kennen den typischen Alltagsstress. In Zeiten, in denen noch mehr in noch weniger Zeit passieren muss, nehmen wir häufig nicht einmal mehr wahr, dass wir überlastet sind. Stress wird im wahrsten Sinne des Wortes zum „Dauerbrenner“.

Was wir als Belastung und Stress empfinden – darüber entscheiden unsere Erfahrungen und Einstellungen. Lernen Sie einen rücksichtsvolleren Umgang mit sich selbst sowie mehr Gelassenheit und Entspannung im Alltag.

Gerne möchten wir Ihnen für Ihr nachhaltiges Stressmanagement eine Plattform bieten. Durch Einbezug moderner Stressmanagement Tools, der positiven Psychologie, systemischer Ansätze und Elemente der Resilienzförderung bieten wir Ihnen eine effektive Möglichkeit Ihre eigenen Verhaltens- und Gedankenmuster konstruktiv zu hinterfragen und in eine für Sie positive Richtung zu lenken.

Unser Programm beinhaltet folgende Themen:

- Wie entsteht mein Stress, woher kommt er? Was sind meine persönlichen Stressauslöser?
- Wie halte ich mich psychisch gesund – Resilienz
- Welche inneren Verbote und Blockaden habe ich? Beschäftigung u.a. mit den Themen Achtsamkeit und Meditation, Ressourcenarbeit, Veränderungen, Entscheidungen und Visionen

TERMIN

neue Daten folgen



PREIS

499,-€ inkl. MwSt.
und Kaffeeverpflegung



ZEITEN

Fr. 10.00–17.00 Uhr

Sa. 09.00–16.00 Uhr



VERANSTALTUNGSORT

auxell Coaching
Waldstr.71-73,
Karlsruhe

ANMELDUNG

t.rug@auxell.de
+49 721 47 00 11 62

IHRE SEMINARLEITER



TANJA RUG

Inhaberin auxell Coaching
Seit 17 Jahren als Coach und
Trainerin tätig

Themen: Veränderungscoaching, Resilienzförderung,
Persönlichkeitsentwicklung, Führungskräftecoaching



MAREI SCHMITT

Wirtschaftspsychologin, Mental-Coach
Seit 2009 Teil des Teams auxell
Coaching

Themen: Stressmanagement,
Resilienzförderung,
Persönlichkeitsentwicklung