

Einladung

zur Auftaktveranstaltung

25. März 2019

Gutsalm Harlachberg, Bodenmais

Beginn: 19 Uhr

Stressfresserchen-Menü ab 18 Uhr

„Streßfresserchen - Feuer entfachen statt ausbrennen“

Beim „Streßfresserchen“ handelt es sich um ein Streß-Coaching-Format für die Bühne –
einzigartig in Deutschland.



v. l.: Anja Elli Schneider - staatl. gepr. Diätassistentin, Gerti Gehr - Kabarettistin, Petra Scholz - Theaterpädagogin

Zielgruppe

alle Mitarbeiter im Unternehmen, Führungskräfte, Teams im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Im Trubel des Alltags heißt es funktionieren: im Job seinen Mann / seine Frau stehen, daheim alles im Griff haben und dazu kommen oft noch weitere Termine und Verpflichtungen. Perfekt sein ist angesagt.

Oft wird man diesen – seinen eigenen (?) – Anforderungen nicht mehr gerecht. Man rennt im Hamsterrad des Alltags und hat Schwierigkeiten, einmal innezuhalten oder auch nur langsamer zu werden.

Auf unsere ganz eigene, amüsante Art geben wir durchaus ernsthafte Impulse, eigene, innere Abläufe und bisherige Strategien zu hinterfragen. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, mit den Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags entspannter umzugehen.

Inhalte

- eigene Antreiber erkennen und regulieren
- Ressourcen erkennen und gezielt einsetzen
- mit der eigenen Kraft haushalten
- sich selber besser einschätzen
- wertschätzenden Umgang mit sich selbst pflegen
- delegieren oder selber machen?
- die Magie des Teams nutzen und davon profitieren
- der Zusammenhang von Ernährung und psychischen Belastungen

| | |
|---------------|--|
| Dauer | ca. 1,5 Stunden |
| Termin | 25.3.2019 |
| Eintritt | kostenfrei für Geschäftsführer, Personalverantwortliche, Betriebsräte, BGM-Beauftragte Als BGF für Firmen: bitte voranmelden (s. u.) |
| Anmeldung | info@foodcoaching-kopfsache.de oder kurzfristig vorbeikommen! |
| Voraussetzung | Neugier und die Bereitschaft, sich zu verändern und an den eigenen Themen zu wachsen |

Special: Für kleine Gruppen bzw. Kleinunternehmen bis 10 Personen bieten wir den ganz besonderen Service:
Regelmäßig präsentieren wir das „Streßfresserchen“ für Kleinunternehmen zu besonderen Konditionen auf der Gutsalm Harlachberg in Bodenmais. Als „Amuse-Geule“ können Sie aus unserer Streßfresserchen-Karte wählen! Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Kontakt: Anja Elli Schneider info@foodcoaching-kopfsache.de
Tel.: 0171 – 64 30 575