

# balancecoaching<sup>®</sup> Angebote 2018



balancecoaching<sup>®</sup>

# balancecoaching® Angebote 2018

Sie fühlen sich gestresst?

Das ist balancecoaching

Seite 02

Seite 03

3 Tage Gesundheitsreise

Das 3 Tage Programm

Ringhotel Seehotel Schwanenhof, Mölln

Leistungen und Preise

Seite 04

Seite 05

Seite 05

Online-Kurs

Programm, Leistungen und Preise

Seite 06-07

balancecoaching - Gesundes Führen

Ihr Anmeldeformular

Seite 08-09

Seite 10

balancecoaching ein Angebot der Olesen Kommunikation | Gesundheit



• Hotels

□ balancecoaches

# balancecoaching

## das Burnout- und Stressprävention mit begleitendem Einzelcoaching

### Stress ist individuell, balancecoaching auch.

Die Gehirnforschung weiß: Stress ist eine ganz persönliche Angelegenheit. Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Stressbedingte Erkrankungen sind in den letzten Jahren rapide angestiegen. Stress macht krank, er ist Risikofaktor für z.B. Herz- und Kreislauferkrankungen, Burnout und Migräne.

Um diesen weit verbreiteten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es alltagstauglicher Stressreduktions- und Entspannungsverfahren und vor allem eines Umdenkens.

Daher bietet Ihnen balancecoaching auch professionelle Begleitung im Einzelcoaching, um neu Gelerntes nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu integrieren und um Veränderung zur Gesundheit hin möglich zu machen.

Mit balancecoaching - dem Kombinationsprogramm aus Einzelcoaching, Gruppenseminar und Selbststudium - erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht:

- die eigene Gesundheitskompetenz zu erweitern,
- stressbedingten Krankheiten wie z.B Migräne, Rückenproblemen und Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen,
- Ihr individuelles Selbsthilfepertoire zu erweitern und so langfristig und nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun,

- Instrumente zum Stressausgleich, für mehr Selbstverantwortung und wirksame Kommunikation kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen,
- die eigene Lebensbalance zu finden.

### Investieren Sie ...

...in Ihre Gesundheit und nehmen Sie aus einem balancecoaching Angebot nützliche Denkanstöße, praktisch anwendbares Wissen und neue Erfahrungen mit in Ihr Leben.

### balancecoaching ...

... ist seit 2008 nach §20 und § 65a SGB V von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Die balancecoaching-Angebote können zeitlich flexibel angepasst und auf Ihre jeweiligen individuellen Bedürfnisse abgestimmt werden.



### Für mehr Information...

... besuchen Sie uns im Internet auf [www.balancecoaching.de](http://www.balancecoaching.de) oder rufen Sie uns an: 0212 54 88 88 4.

Wir freuen uns auf Sie.

# balancecoaching die exklusive Gesundheitsreise

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie fühlen sich gestresst und wollen aktiv und nachhaltig etwas daran ändern?

Dann bietet Ihnen das balancecoaching Gesundheitsreisenprogramm die Möglichkeit, dem Stress in exklusiv ausgewählten Hotels in malerischer Umgebung aktiv entgegenzuwirken. In einer gelungenen Kombination aus Seminar, aktiver Entspannung und Bewegung setzen Sie sich mit Ihren individuellen privaten und beruflichen Anforderungen auseinander und lernen Wege aus der Stressfalle kennen.

Das bewährte balancecoaching Gesundheitsreisenprogramm ist ein abwechslungsreich gestaltetes Seminarprogramm mit einem ausgewogenen Mix aus Theorie und Praxis.



In einer Seminargruppe von maximal 12 Teilnehmern haben Sie die Möglichkeit, aktiv an Ihrer individuellen Stressproblematik zu arbeiten und aus der Themenvielfalt im direkten Alltagsbezug nützliche und anwendbare Hilfen für sich mitzunehmen.

Erfahrene, kompetente Balancecoaches zeigen Ihnen Wege auf, Ihre Gesundheit und Zufriedenheit selbstverantwortlich zu gestalten.

Ziel jedes balancecoaching Angebotes ist, dass Sie konkrete Handlungsschritte für Ihre Zukunft entwickeln und ein Repertoire alltagstauglicher Stressbewältigungsmethoden für sich zusammenstellen.

Und mit einem Netz kompetenter Balancecoaches in ganz Deutschland sind Sie auch nach Ihrer balancecoaching Gesundheitsreise professionell betreut, wenn Sie es wünschen.

# balancecoaching

## das 3 Tage Programm

### Freitag (16.30 bis 19.30 Uhr mit Pause)

#### Selbstverantwortung

Was genau bedeutet Selbstverantwortung und wozu ist sie hilfreich?

### Samstag (09.00 bis 19.00 Uhr mit Pausen)

#### Persönliche Ressourcen

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig?  
Und wie gehen Sie am besten mit Ihren Ressourcen um?

#### Zeit- und Energiemanagement

Wo lauern in Ihrem Alltag Zeitfresser und Stressfallen und wie können Sie ihnen erfolgreich entgegenwirken?  
Beleuchten Sie Ihr Zeit- und Energiemanagement.

#### Stresstheorie

Wie wirkt sich Stress auf Körper und Seele aus?  
Wie verläuft der Weg in den Burnout?

#### Aktive systematische Entspannung

Welche Methoden gibt es zur ganzheitlichen Stressreduktion und aktiven Entspannung?  
Erfahren Sie mehr in Theorie und Praxis.

#### Kommunikation

Erfahren Sie Wissenswertes über die Grundlagen eines stressfreien Umgangs mit anderen Menschen in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld.

### Sonntag (09.00 bis 14.00 Uhr mit Pausen)

#### Wirkung

Sie erzielen in jeder Sekunde eine Wirkung auf andere Menschen. Aber ist es immer die beabsichtigte?  
Setzen Sie Kommunikation gezielt ein. Lernen Sie, in stressigen Situationen bewusster zu reagieren.

#### Rollen & Identität

Verstehen Sie Ihr persönliches Stressverhalten vor dem Hintergrund Ihrer individuellen Entwicklung und gestalten Sie sich Schritt für Schritt eine entspanntere und gesündere Zukunft.







Stil und Ausstrahlung. Freundlichkeit und Ruhe und dazu Raum, Natur und Erholung. Das Hotel ist der perfekte Ausgangspunkt für Ihren Aufenthalt in zentraler Lage zwischen Lübeck und Hamburg, wo Sie inmitten zweier Seen entspannt lernen können.

Die gelungene Verbindung von Gemütlichkeit und Erholung spiegelt sich auch in den Zimmern wider.



#### Kostenlose Extraleistungen des Hotels

- Nutzung Saunabereich
- eine Flasche Mineralwasser auf dem Zimmer
- Nutzung W-LAN
- Parkmöglichkeit

#### Extras:

10% Rabatt auf das umfangreiche Angebot an Massagen und Beauty-Behandlungen gegen Gebühr.

#### Termine 2018:

- 19.10. bis 21.10.2018
- 09.11. bis 11.11.2018



#### Adresse:

Ringhotel Seehotel Schwanenhof  
Am Schulsee • 23879 Mölln  
Tel.: (04542) 84 83 0  
eMail: [info@seehotel-schwanenhof.de](mailto:info@seehotel-schwanenhof.de)  
[www.seehotel-schwanenhof.de](http://www.seehotel-schwanenhof.de)

#### Leistungen:

- balancecoaching Gesundheitsreisenprogramm
- 2 x Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet
- 1 x reichhaltiges Mittagessen (Samstag)
- 3 x Kaffeepause mit kleinem Snack
- kostenfreie Seminar Getränke

#### Ihre Investition in Ihre Gesundheit:

Der Preis pro Person für eine 3tägige balancecoaching Gesundheitsreise beträgt 299,- €\* im Doppelzimmer und 329,- €\* im Einzelzimmer.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit und nehmen Sie aus einer balancecoaching Gesundheitsreise nützliche Denkanstöße, praktisch anwendbares Wissen und neue Erfahrungen mit in Ihr Leben.

#### Optionales Einzelcoaching:

Ein persönliches Coaching dient der Selbstreflexion und hilft bei der Bewältigung von Problemen oder schwierigen Situationen. Gönnen Sie sich ein Einzelcoaching, um das Erlernte nachhaltiger in Ihren Lebensalltag zu integrieren.

€ 70,- pro Coachingstunde; vorherige Anmeldung erforderlich unter Telefon: 0212 54 88 88 4

Weitere Infos unter [www.balancecoaching.de](http://www.balancecoaching.de)

\* Es besteht individuell die Möglichkeit, einen individuellen Zuschuss Ihrer gesetzlichen Krankenkasse zu erhalten. Bitte fragen Sie Ihren Sachbearbeiter. (Kurs-ID: 2017 0406 - 912075)



Sie möchten die fachliche Kompetenz des balancecoaching-Konzeptes nutzen, wann und wo es für Sie am besten passt? Dann ist unser Online-Kurs genau das Richtige für Sie.

Der Kurs beinhaltet alle Elemente, die Sie auch im Präsenzkurs erhalten, verteilt auf neun Wochen. Erklärungen, Videos, Arbeitsblätter und Tools leiten Sie sicher durch den Kurs.

## Startwoche:

- Den eigenen Stress erkennen und benennen
- Akzeptanz des Bestehenden und Ziel definieren

## Modul 1:

- Individualität des Stresses & Eigenverantwortung
- Ebenen der Veränderung

## Modul 2:

- Persönliches Wertesystem erstellen
- Werte-Konflikte und Stress

## Modul 3:

- Zeit- und Energie-Management
- Das eigene Leistungsniveau

## Modul 4:

- Stresstheorie und Stress-Signale
- Reaktionsrepertoire erweitern

## Modul 5:

- Stressbewältigung
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit

## Modul 6:

- Stress in der Kommunikation vermeiden
- Verstehen, Verständnis und Klarheit

## Modul 7:

- Stressverstärker reduzieren
- Überzeugungen hinterfragen

## Modul 8:

- Projektionen und Stress
- Rollen und Identität



### Online und trotzdem individuell

Auch online können wir Sie an die Hand nehmen. Inhalte und Übungen sind so gewählt, dass Sie genau das nutzen können, was Ihnen in Ihrer ganz persönlichen Situation weiterhilft.

### Betreuung inklusive

Im Kurs taucht eine Frage auf? Sie finden weiterführende Informationen in den FAQs oder kontaktieren unseren Kursupport; zu bestimmten Zeiten bieten wir sogar einen Live-Chat an. Die Möglichkeit zur Teilnahme Webinaren ergänzt das Angebot zusätzlich.

### Nachhaltig wirksam

Wir haben die Kursdauer so gewählt, damit Sie zwei Monate am Thema bleiben: Einem Leben mit weniger Stress.

Integrieren Sie das erworbene Wissen direkt in Ihrem Alltag. Wir begleiten Sie in kleinen Schritten, damit es Ihnen so leicht wie möglich fällt und Sie eigenverantwortlich zu mehr Lebensbalance finden.

### Buchen Sie jetzt

Alle Informationen zum Kurs finden Sie auf:  
[www.balancecoaching.de/onlinekurs](http://www.balancecoaching.de/onlinekurs)

### Ihre Investition

Onlinekurs: 79,90 € inkl. MwSt.\*  
Onlinekurs und 1 Stunde  
Online-Coaching: 179,90 € inkl. MwSt.

### Angebot für Unternehmen

Möchten Sie die Vorteile des Onlinekurses in Ihrem Unternehmen einsetzen? Für ein Team, eine Abteilung oder für alle Mitarbeiter?

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

### Unser Kontakt für alle Fragen zum Onlinekurs

Sven Bartel  
Coaching und Mediation  
In den Weiden 27 • 67098 Bad Dürkheim

Telefon: 06322-9870801  
[sven.bartel@balancecoaching.de](mailto:sven.bartel@balancecoaching.de)

\*\* Es besteht individuell die Möglichkeit, einen individuellen Zuschuss Ihrer gesetzlichen Krankenkasse zu erhalten. Bitte fragen Sie Ihren Sachbearbeiter.



Aktuelle Studien zeigen, dass es einen direkten Zusammenhang zwischen den Fähigkeiten und Verhalten einer Führungskraft und Burnoutfällen von Mitarbeitern gibt.

Daher ist es um so wichtiger, dass Führungskräfte und Geschäftsführer ein Burnout-Bewusstsein entwickeln, denn fällt ein "ausgebrannter" Arbeitnehmer letztlich aus, fehlt er durchschnittlich mehr als 31,5 Tage. Jeder Fehltag kostet ein Unternehmen im Schnitt zwischen 500 und 700 Euro. Unberücksichtigt bleiben hier die Vorstufen vor dem Ausfall, wie sinkende Leistung, steigende Fehler und schwindende Motivation der Betroffenen.

### Qualifizieren Sie sich und Ihre Führungskräfte

Führungskräfte, die bei einem Mitarbeiter ein Burnout-Risiko erkennen, sollten dies ansprechen und unterstützend begleiten. Durch einen offenen Kontakt und mit Empathie können Belastungen und Probleme des Mitarbeiters besprochen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden. Da Führungskräfte auf derartige, sicher nicht einfache Gespräche in der Regel nicht vorbereitet sind, empfiehlt sich eine entsprechende Qualifizierung. Davon profitieren die Vorgesetzten und auch die Mitarbeiter, spätestens wenn es konkret um einen vom Burnout bedrohten Mitarbeiter geht.

Unsere jahrelangen Erfahrungen im Rahmen der balancecoaching Weiterbildung "Gesundes Führen" zeigen, dass Führungskräfte meist viele offene Fragen zu ihrer Rolle in Bezug auf die Gesundheit

und das Arbeitsvermögen ihrer Mitarbeiter und zu Themen der psychosozialen Gesundheit haben. Zudem sind sie interessiert an Hilfestellungen und unterstützenden Materialien.

Wichtig ist auch, dass sie lernen, wie sich die Gefahr eines Burnout bei Mitarbeitern erkennen lässt und was dann zu tun ist. Auch was in Führungsgesprächen bei Burnout-Risiko-Verdacht zu berücksichtigen ist und welche außerbetrieblichen Anlaufstellen oder Kontaktadressen hilfreich sind, müssen Führungskräfte heute wissen.

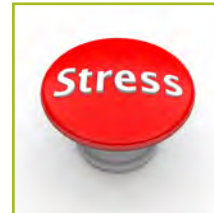
Dieses Angebot findet außerhalb der Gesundheitsreisentermine und an drei Tagen innerhalb der Woche statt. Für Rückfragen, weitere Informationen oder individuelle Terminabsprachen wenden Sie sich bitte an:

### Henning Olesen

Neuenhofer Straße 11  
42657 Solingen

Tel.: (0212) 54 88 884

eMail: [info@balancecoaching.de](mailto:info@balancecoaching.de)



**Modul 1** balancecoaching-Kursprogramm zum bewussten Erkennen der eigenen Stressoren, Stressreaktionsmuster und –verhaltensweisen – damit Sie als Führungskraft nicht ausbrennen:

- Selbstverantwortung und Selbstmanagement
- Werte und Ziele, beruflich und privat
- Zeit- und Energiemanagement
- Stresstheorie, Resilienztraining
- Kommunikation und Wirkung
- Antreiberprogramme: den Stress aufrecht erhaltende Faktoren
- Identität und Rollen: Veränderung vom Stress zur Gesundheit gestalten

**Ziel:** Bewusstheit, Klarheit und Verständnis für die eigene (Führungs-) Persönlichkeit

**Modul 2:** Selbstmanagement und emotionale Kompetenz für einen gesunden Umgang mit sich selbst und den Mitarbeitern – von Führungskraft zur Führungskultur:

- Selbstverantwortung als Voraussetzung für effiziente, klare und nachhaltige Entscheidungen
- Strategien und Konsequenzen für das eigene Verhalten
- Umgang mit Emotionen
- Work-Life-Balance
- Professioneller Umgang mit Fehlern: den eigenen und denen der Mitarbeiter
- Als Führungskraft motivierende Ziele und Visionen gestalten

**Ziel:** Nach dem Erkennen der eigenen Persönlichkeit in Modul 1 jetzt Erkennen der eigenen Wirkung auf die Mitarbeiter und den Unternehmenserfolg

**Modul 3:** Entwicklung der persönlichen Kommunikationsbrillanz – weg von der maschinistisch-technischen Führung hin zur erfolgreichen, natürlichen Führung aus der eigenen Haltung heraus:

- Grundlagen der Kommunikationspsychologie
- Die eigene Wirkung erkennen und bewusst einsetzen lernen
- Selbstmanagement für eine zielorientierte Kommunikation
- Kommunikationsfallen professionell meistern
- Effizient, gewinnbringend und gesund kommunizieren
- Mitarbeitergespräche, angemessen und zielorientiert führen

**Ziel:** Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse das eigene Kommunikationspotenzial entfalten und die eigene Wirkung optimieren.

**Modul 4:** Gesundes Führen - ganzheitlich

- Die Möglichkeiten und Grenzen eines gesunden Führungsverhaltens kennen lernen
- Warnzeichen erkennen und konkret reagieren lernen
- Selbstverantwortung des Mitarbeiters definieren und ein gesundes Führungsverhalten ableiten
- Wirksame Strategien und Konsequenzen erproben
- Konflikte, Mobbing und deren Konsequenzen für die Unternehmensproduktivität erkennen
- Ableiten eines gesundheitsfördernden Führungsverhaltens im Umgang mit Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz

**Ziel:** Erkennen Sie rechtzeitig krankmachende Stressreaktionen bei Ihren Mitarbeitern und lernen Sie, professionell und kompetent zu reagieren.



GESUNDHEIT

# balancecoaching

## Ziele und Visionen: In Balance in die Zukunft.

Nachdem der erste balancecoaching-Kurs dazu dient, den eigenen Standort zu bestimmen und das eigene so - geworden - Sein zu verstehen, geht es nun im zweiten Teil um den Ausblick in die Zukunft, denn

*„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Jahre hinzuzufügen, sondern den Jahren mehr Leben.“*

Wir werden einsteigen mit einem Blick auf das Hier&Jetzt, auf die aktuellen und alltäglichen Zufriedenheiten und Unzufriedenheiten und uns jeder für sich den großen Themen nähern, die es für einen zufriedenen, entspannten Lebensverlauf noch anzuschauen gilt, und an welcher Stelle die einzelnen Lebensbereiche noch im Zwickel sind. Und getreu dem Motto „Probleme sind Wachstumschancen, denn wenn sie gegen uns wären, würden sie ja Contrableme heißen“ werden wir uns diesen Themen aus verschiedenen Perspektiven zuwenden, zum Beispiel über die Sprache des Körpers und der Organe.



Wir werden uns Fragen stellen wie „Wovon gilt es loszulassen, statt immer noch mehr schaffen zu wollen?“ und „Was ist der versteckte Gewinn, warum pflegen wir den einen oder anderen Stressauslöser, statt ihn zu vermeiden?“

Und natürlich wird es darum gehen, den Gewinn zu sichern und eine tragfähige Veränderung für ein gesundes, entspanntes Leben zu gestalten.

Dabei werden Euch wie gewohnt nützliche Übungen unterstützen.

Sie investieren 229 Euro in Ihre Zukunft. Alle aktuellen Termine finden Sie auf

[www.balancecoaching.de/ziele](http://www.balancecoaching.de/ziele)

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an:

Bianca Olesen  
Neuenhofer Straße 11  
42657 Solingen  
Tel.: (0212) 54 88 884  
eMail: [bianca.olesen@balancecoaching.de](mailto:bianca.olesen@balancecoaching.de)

überreicht durch: