

Gisa Steeg Coaching und Persönlichkeitstraining

Eine Workshop und Seminar- Reihe für mehr Resilienz – weniger Burnout!

Inhouse-Seminare und Einzel-Coachings

Gisa Steeg Coaching und Persönlichkeitstraining bietet Ihnen zu den verschiedensten Business-Themen Workshop-Reihen an. Diese können sowohl im öffentlichen Rahmen als auch speziell für Ihr Unternehmen, Ihr Team oder Ihre Abteilung abgestimmt und gehalten werden. Die einzelnen Workshops einer Reihe hängen inhaltlich zusammen. Sie können auch einzeln gebucht werden.

Gesamtkonzept „Mehr Resilienz – weniger Burnout!“

Dieses Konzept bietet die Grundlage für jedes Training oder Einzel-Coaching. Der Mensch, die Gesundheit und die persönliche Entwicklung bleiben dabei immer im Mittelpunkt!

Denn sich unwohl oder unsicher zu fühlen erzeugt Stress und macht auf Dauer krank. Ein selbstsicheres Verhalten und erlernbare Handlungsmöglichkeiten reduzieren Stress, stärken die Gesundheit und die positive Ausstrahlung Ihrer Mitarbeiter und damit eine positivere Kundenwirksamkeit.

Was ist das Gesamtkonzept Resilienz?

Das Gesamtkonzept – „mehr Resilienz, weniger Burnout“ ist eine ganzheitliche Methode zur Persönlichkeitsentwicklung und zu mehr Selbstbewusstsein.

Für wen ist das Angebot geeignet?

Das Praxistraining, die Seminare und Einzel-Coachings eignen sich besonders für Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter, Mitarbeiter, Geschäftsführer und Unternehmer.

Alle, die ein Interesse an der Steigerung der persönlichen und Unternehmerischen Gesundheit und Produktivität haben, profitieren von diesem Konzept.



Stark von INNEN

Krisen
überwinden,
Lebensfreude
finden!
Gisa Steeg

Inhouse-Seminare, Workshops und Vorträge

Konzept Resilienz	Seite 1
Vita Gisa Steeg	Seite 2
Vorteile für Sie	Seite 2
Vorteile für Ihre Mitarbeiter	Seite 2
Das Gesamtkonzept	Seite 3
Ablauf und Schwerpunkte	Seite 4
Resilienz – weniger Burnout	Seite 4
Kontaktdaten	Seite 4



Gisa Steeg Coaching und Persönlichkeitstraining

Gisa Steeg
Danziger Str. 2
69514 Laudenbach
Tel. 0152 33 92 17 26
www.gisa-steeg.de



Die klaren Vorteile für Ihr Unternehmen:

Inhouse-Seminare schon ab 4 Teilnehmern!

Ein Inhouse-Seminar lohnt sich schon ab 4 Teilnehmern. Sie sparen nicht nur Zeit, sondern auch Reisekosten.

Alle Themen aus dem offenen Seminarprogramm können Sie auch als Inhouse-Veranstaltungen buchen, mit genau den Themen oder Erweiterungen, die in Ihrem Unternehmen wichtig sind.

Sie lieben es individuell?

Sehr gerne. Sie bestimmen die Ziele und Schwerpunkte, den Ort und den Termin. Wir erarbeiten ein passendes Konzept und beraten Sie gerne.

Performance-Coaching

Performance-Coaching ist das begleitende und gezielte Coaching von Mitarbeitern im Business-Kontext.

Voraussetzung ist, dass der Mitarbeiter (der Klient) selbst Interesse an einer Veränderung und persönlichen Entwicklung hat. Je nach Anforderung stehen uns verschiedene Tools mit unterschiedlichen Schwerpunkten zur Verfügung.

Für mich ist das Leben ein ständiger Prozess von Lernen, Veränderung und Wachstum!

Gisa Steeg

Gisa Steeg

ist ausgebildete Handelsfachwirtin, Business-Coach, systemische Beraterin, Autorin und Unternehmerin mit Erfahrung im Umgang mit Kunden und Menschen aus mehr als 20 Jahren Tätigkeit im Marketing und Vertrieb. Ihr Spezialgebiet sind Seminare und Coachings rund um eine gesunde Persönlichkeit.

Qualifikation:

- Handelsfachwirt
- Ausbildereignungsprüfung
- zertifizierter NLP-Coach
- ECA-zertifizierter Business-Coach
- Personal-Coach
- systemischer Berater DISNLP/IINLP
- wingwave-Coach
- Hypnose-Coach

Zusatzausbildungen:

- Körpersprache
- Physiognomik
- Rhetorik
- Kommunikation

Die Vorteile für Ihre Mitarbeiter sind:

- Die Entwicklung von Persönlichkeit, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit
- Entfaltung verdeckter Fähigkeiten und Ressourcen
- Stress- und Burnout-Prävention
- Optimierung des Stressmanagements und Selbstmanagements
- Ausbau der Durchsetzungsstärke und Resilienz
- Aufspüren verborgener Überzeugungen, Werte und Glaubenssätze, die einschränkend wirken
- Erkennen und lösen von bewussten oder unbewussten Blockaden oder Einflüssen in der persönlichen Weiterentwicklung bzw. dem Arbeitsstil
- Verändern von Verhaltensmustern z.B. im Führungsverhalten oder bei Präsentationen
- Verbesserung von Kommunikations- und Führungsstil
- Gewinnung und Steigerung von Professionalität und Souveränität in bestimmten Situationen oder im Umgang mit neuen Aufgaben, Stress, Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen und Kunden
- persönliche Qualifikation verbessert sich

Das Gesamtkonzept

Was ist das brennendste Problem in vielen Unternehmen?

Nach dem wissenschaftlichen Institut der AOK sind Fehlzeiten aufgrund psychischer Belastungen und Erkrankungen seit 1999 um rund 80 % angestiegen.

Bereits jeder zehnte Fehltag am Arbeitsplatz ging im Jahre 2010 auf das Konto der akuten Erschöpfung und Depression und zu Lasten der betriebswirtschaftlichen Kennzahlen und damit der Unternehmensproduktivität.

Was ist der Nutzen aus Unternehmenssicht?

- Höhere Effizienz und Produktivität
- Mittelfristige Reduzierung hoher Krankenstände
- Gesunderhaltung der Mitarbeiter z.B. Burnout Prävention

Was ist das Ziel des Gesamtkonzeptes?

- Das Bewusstsein für Resilienz im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu fördern
- Mittel- und langfristige Belastungen zu reduzieren
- Resilienz im Unternehmen, den einzelnen Mitarbeitern und Teams erkennen, herausarbeiten und stärken

Resilienz reduziert Stress, stärkt die Gesundheit, das Immunsystem, die Persönlichkeit und die positive Ausstrahlung. Ganz einfach ausgedrückt: mehr Gesundheit und Effizienz.

Unsere Leistungsbausteine:

- Das Konzept umfasst aufeinander aufbauende Module, die jeweils 2 Tages-Seminar- oder Workshop-Blöcke umfassen. Nach Absprache können diese auch einzeln gebucht und die Inhalte flexibel mit Ihrem Unternehmen abgestimmt werden.
- Einzel-Coachings sind jederzeit nach Bedarf und Absprache ergänzend möglich.

Der beispielhafte Ablauf eines Business-Trainings in verschiedenen Modulen und Leistungsbausteinen:



Die Vorteile eines Resilienz-Trainings für das Unternehmen und den Mitarbeiter ...

Sie können:

- gelassener agieren
- Ihre Ideen, Vorstellungen sowie Ziele effektiver vermitteln und umsetzen
- Ihre Stärken ganz bewusst ausbauen und einsetzen
- einfacher tragfähig Business-Beziehungen aufbauen
- souveräner und überzeugender wirken
- Ihre Persönlichkeit wirkungsvoller zur Geltung bringen
- Können in Zukunft knifflige Situationen eleganter meistern
- mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen und
- Ihren Erfolg und ihre Resilienz damit nachhaltig verbessern.

...



„Stark von INNEN - Mehr Resilienz – weniger Burnout“

beinhaltet die folgenden Einzel-Workshops und Bausteine:

1. **Leistungsbaustein: Bewusstsein und Achtsamkeit schärfen**
 - Die mentale Selbstsabotageprogramme erkennen und passende Lösungswege finden
 - Den Beruf und Alltag meistern, ohne sich aufzuopfern
 - Besseren Umgang mit Kritik lernen
 - Weniger Angst vor Fehlern üben
 - Entspannungsübungen für stressige Phasen erlernen
 - Die Kraft der Achtsamkeit und Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse erkennen und schärfen

2. **Leistungsbaustein: Mehr Mut zum Ich – Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen**
 - Lernen einer guten Fehlerkultur
 - Umgang mit Fehlern, Misserfolgen und Kritik erlernen
 - Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung optimieren
 - Die Willens- und Durchsetzungskraft stärken
 - Niederlagen und Scheitern akzeptieren lernen
 - Ein gesundes Nein sagen üben

3. **Leistungsbaustein: Energieräuber erkennen und eliminieren – Energie-, Kraftquellen und mehr Effizienz erschaffen**
 - Energie-Bilanz
 - Energieräuber erkennen und loslassen
 - Werte als Handlungs- und Motivationsmuster nutzen
 - Blockaden lösen

4. **Leistungsbaustein: Resilienz Training - „Ein starker Mensch, eine starke Gesundheit“**
Die 7 Säulen der Resilienz (nach Reivich u. Shatte`)
 1. **Optimismus**
Positives Selbstbild und Selbstkonzept
 2. **Akzeptanz**
Bestandsaufnahme der IST-Situation. Akzeptieren, was man nicht ändern kann.
 3. **Lösungsorientierung**
Probleme in Lösungen und Möglichkeiten umwandeln
 4. **Verlassen der Opferrolle/ Selbststeuerung**
Eigenverantwortung übernehmen
 5. **Übernahme der Verantwortung**
Kontrolle über das eigene Leben übernehmen
 6. **Netzwerkorientierung**
Welche Beziehungen habe ich, welche brauche ich?
 7. **Zukunftsplanung**
Zielorientierung, Visionen definieren, planen, umsetzen, dranbleiben

Gisa Steeg Coaching und Persönlichkeitstraining

Gisa Steeg
 Danziger Str. 2
 69514 Laudendach
 Tel. 0152 33 92 17 26
 E-Mail: gisa-steeg@email.de
 www.gisa-steeg.de



Zeit für Veränderung!

*Für mich ist das Leben ein ständiger Prozess von Lernen, Veränderung und Wachstum!
 Geht es den Mitarbeitern gut, geht es dem Unternehmen gut!
 Gisa Steeg*

Zum Thema Resilienz in Banken und Sparkassen besteht eine Kooperation und ein einzigartiges Leistungsangebot mit KP Consulting um die Bank-Kompetenz und Erfahrung bestmöglich mit der Coaching Kompetenz zu verknüpfen und anbieten zu können.

KP Consulting
 Klaus Peter
 Am Flachsacker 2B
 63456 Hanau
 www.kpconsult-bankberatung.de

„Mehr Resilienz – weniger Burnout“ ist ein Thema für jedes Unternehmen!

Ist Ihr Interesse geweckt?

Gerne erarbeite ich gemeinsam mit Ihnen Lösungskonzepte für ein betriebliches Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen.

Für weitere Informationen und ein individuelles Angebot stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung.
 E-Mail: gisa-boerschel@email.de oder persönlich unter 0152 33 92 17 26.
 Gisa Steeg Coaching und Persönlichkeitstraining