



Edi Baumann - Herracherweg 67 - Uster - 079 296 23 53 - e.baumann@two-b.ch

## Coaching-Angebot

Burnout, Stress sind Schlagwörter, die es zu coachen gilt!

Die modernen Anforderungen sind enorm, deshalb bieten wir unser Antistress-Seminar an!

## SELBSTMANAGEMENT

- Die SELBSTMANAGEMENT-Kurse dauern zwischen **1 oder 2 Tage**
- Die Kurse werden **nach Ihrer Situation** besprochen und zusammen gestellt
- Die Gruppengrößen gehen von **2 bis max. 14 Personen**
- **Einzelunterricht** ist nicht nur möglich, sondern auch empfohlen
- Die **Preise**: betragen:

|                   |                   |                    |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| Einzelunterricht  | 1 Tag CHF 800.-   | 2 Tage CHF 1'500.- |
| Gruppenunterricht | 1 Tag CHF 1'200.- | 2 Tage CHF 2'000.- |

exklusive Nebenkosten
- Der Kursort wird zusammen festgelegt

## Themen

Folgende Themen bietet unsere SELBSTMANAGEMENT-Kurs!  
Zusammen legen wir Ihre **individuellen** Inhalte und Schwerpunkte fest.

1. **Selbstreflektion** Meine Person ist einmalig!
2. **Stärkeprofil** Mein Mehrwert gewinnt!
3. **Veränderung** Meinen Ballast abwerfen und steigen!
4. **Verantwortung** Meine Nische gehört mir!
5. **Freude** Meine Sorgen und Ängste sind übertrieben!
6. **Ego-Hygiene** Meine Belohnungen kommen gezielt!
7. **Psyche** Meine Stärken pflegen und trainieren!
8. **Mentaltraining** Meine mentale Stärke ist zu spüren!
9. **Freizeit** Mein Freizeit-Stress ist weg!