

Weiterbildungs- und Coachingangebote für Firmen



Slow-Go-Box

Entschleunigen - Abschalten - Energie Auftanken

Fast jedem zweiten Berufstätigen fällt es schwer abzuschalten, innerlich zur Ruhe zu kommen, Batterien aufzuladen, das Mobiltelefon wegzulegen oder durchzuschlafen.

Mit der Slow-Go-Box erhalten Sie verblüffende Tipps und inspirierend einfache Übungen für Körper, Geist und Seele mit derer Hilfe sich der Turbo des überhitzten Alltags drosseln lässt.

Eine Weiterbildung für Körper, Geist und Seele.

Be-Ziehung mit schwierigen Mitarbeiter/innen

Einstein meinte, dass der Hauptgrund für Stress der tägliche Kontakt mit Idioten sei. Was mache ich aber konkret, wenn sich eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter nichts sagen lässt, mühsam ist und mir als Vorgesetzten die Arbeit erschwert? In Coachings und Supervisionen erlebe ich oft, dass aus anfänglichen Mücken schnell Elefanten entstehen, die einen bis in den Schlaf hinein verfolgen. Im Seminar gehen wir der Frage nach, wie man mit persönlichen Abneigungen konstruktiver umgehen kann.

Mein Stress-Bewältigungs-Koffer Brennen ohne auszubrennen“

Stress ist wie ein Gewürz? Zu wenig ist fade, zuviel schnürt einem den Hals zu. Wie werde ich aber wieder zum Chefkoch meines Arbeitsalltags? Mit dem SBK bekommen Sie praktische Tools im Umgang mit Stressoren und stressverstärkenden Gedankengängen.

Eine Weiterbildung über den wirksamen Umgang mit Stress und Burnout.



Go offline

Wer schlafen will muss abschalten

Gemäss aktuellen Zahlen schlafen wir heute deutlich weniger und schlechter als noch vor fünf Jahren. Mit der ständigen Erreichbarkeit und der Fülle an Angeboten lassen wir uns von der Technologie freimütig versklaven und jammern über zuwenig Freizeit und Erholung. Ein Seminar für alle, die so smart werden wollen wie ihr Smartphone.



Coaching und Stress-Management

- Ängste und Blockaden (Versagensängste)
- Somatisierungen
- Stress und Burnout
- ADS und ADHS
- Hochsensibilität
- Schlafstörungen
- Medien- und andere Süchte (Alkohol, Drogen)



**BERATUNG
COACHING**

Coaching für Vorgesetzte

Wahrnehmen - Reflektieren - Verstehen

Von Begebenheiten im Team, schwierigen Situationen mit Mitarbeiter/innen bis hin zu Konflikten mit Vorgesetzten können Sie bei mir alles im geschützten Rahmen besprechen.

Mental-Training

Für Vorgesetzte und Mitarbeiter/innen

Mit dem Einsatz von Mental-Techniken, Atemübungen, der Herzratenvariabilität sowie Techniken der Selbstregulation im Umgang mit blockierenden Gedanken und Glaubenssätzen bekommen Sie wirksame Werkzeuge für den Arbeitsalltag zur Hand.



Marc Stoll

Haus am See

General-Wille-Strasse 144

8706 Meilen

www.marcstoll.ch

Mobile: 079 672 71 73

Mail: stollmarc@gmx.ch

Wer bin ich?

Nach 13 jähriger Tätigkeit in Jugendheimen und im Jugendstraffvollzug in der Schweiz, in den USA und in Peru, arbeite ich heute als Psychologe und Psychotherapeut sowie als Seminarleiter und Dozent in Unternehmen und Schulen.

Zusammen mit „Medbase Corporath Health“ habe ich ein Programm zum betrieblichen Gesundheitsmanagement aufgebaut und betreue seit mehreren Jahren in meiner Praxis Menschen mit Stress- und Burnout-Symptomen. Von der Prävention bis hin zur Begleitung und Nachbetreuung im Falle einer Klinikeinweisung.

