

Stressmanagement Coaching:

...denn die Welt profitiert von Deiner Lebendigkeit.

Präventive und therapeutische Ansätze für mehr Ausgeglichenheit, gesunde Energie & Fokus



Ziele im Leben effizient & gesund verwirklichen:

Ich arbeite eng mit meinen Klienten zusammen, um ihre individuellen Stressoren zu identifizieren und ihnen dabei zu helfen, bewusster damit umzugehen. Außerdem vermittele ich dauerhaft effektive Strategien zur Stressbewältigung, Emotionsregulierung, Methoden für mehr Resilienz und gesunden Ausgleich des Nervensystems.

Kernpunkte

Stressanalyse

Zielsetzung

Selbstführung

Techniken zur Stressbewältigung

Kognitive Neuausrichtung

gemeinsame Fortschrittsverfolgung

Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit

müssen sich nicht widersprechen. Starte Deine Reise hin zu einem erfolgreichen **und** gesunden Ich!

Kontaktiere mich für ein Erstgespräch:

☎ 01525/961 52 10

✉ info@michaelheidenreich.de



Themengebiete u.a.:

- Einführung in das Stressmanagement
- Stress verstehen
- Stressauslöser identifizieren
- Stressbewältigungstechniken
- Lebensstil und Stressabbau
- Denkmuster und Resilienz
- Effektive Kommunikation und Beziehungspflege
- Stressprävention und Langzeitstrategien
- Gemeinschaft und soziale Unterstützung

Weiterentwicklung und persönliches Wachstum

3-12 MONATSPROTOKOLL FÜR EINZELPERSONEN

1:1 Betreuung & Training, 4 Sitzungen vor Ort oder online

EUR 399.- / Monat

Stressmanagement Coaching:

...denn die Welt profitiert von Deiner Lebendigkeit.

"Warum..?"

Häufig sind alltägliche Stressoren die ersten und größten Hindernisse. Sie lenken uns von unseren natürlichen Instinkten und authentischen inneren Signalen ab, und führen uns in einen oft ungesunden Automatismus. Stressmanagement ist hierbei ein gezielter Prozess, um diese Stressoren zu identifizieren, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und dadurch körperliche, emotionale und mentale Ausgeglichenheit zu fördern. Es zielt darauf ab, die Belastungen des modernen Lebens dauerhaft zu reduzieren und ein höheres Maß an innerer Ruhe und Wohlbefinden zu erreichen.

Stress-Management ist essenziell, da es die Grundlage für inneren Frieden schafft und erst durch diese Ruhe können wir uns ausführlich mit uns selbst auseinandersetzen und besser verstehen.

Schreibe mir gerne für ein kostenloses
Beratungsgespräch.

Michael Heidenreich