Ihr Trainerteam

Dr. Gerhard H. Peise

Jahrgang
1951

Ausbildung und Tätigkeit

- Physikstudium und Promotion in Aachen
- über 20 Jahre Industrie- und Führungserfahrung
- Systemische Coachingausbildung beim Metaforum und bei Rauen und Steinhübel
- zertifizierter NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP
- jährlich ca. 10 Tage Weiterbildung Coaching

Dr. Guido Schneider

Jahrgang
1957

Ausbildung und Tätigkeit

- promovierter Literaturwissenschaftler
- zertifizierter NLP-Master, DVNLP
- Ghostwriter, Buchautor
- Kommunikationstrainer und Trainer für Stress- und Selbstmanagement

Interessiert?

Tel.: 0241 928 58 0
E-Mail: info@peise.com

Dr. Peise
Coaching und Training

- Management-Coaching
- Burn-out-Prophylaxe
- Coaching-Ausbildung
- NLP-Ausbildung

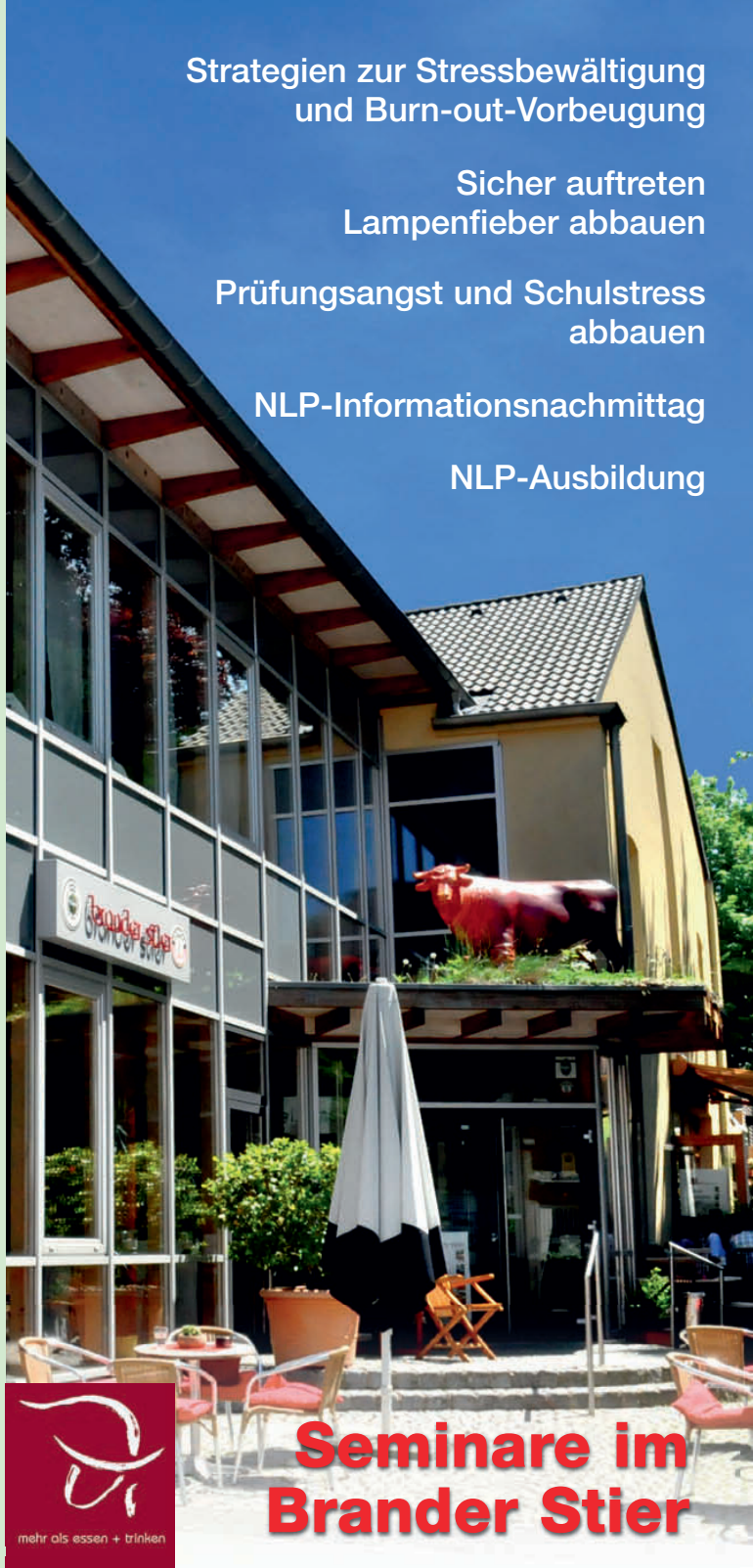
Mitglied DVNLP.de

Professional Coaching Association
ProC Association
Qualified professional Coaches
www.ProC-Association.de

Kontakt:

Dr. Peise Coaching und Training
Wilhelm-Ziemons-Str. 81
52078 Aachen
Tel.: 0241 928 58 0
Fax: 0241 928 58 99
E-Mail: info@peise.com
Web: www.peise.com

REALISATION: TYPE ART POLZ GMBH, HERZOGENRATH



Strategien zur Stressbewältigung und Burn-out-Vorbeugung

Sicher auftreten Lampenfieber abbauen

Prüfungsangst und Schulstress abbauen

NLP-Informationsnachmittag

NLP-Ausbildung

mehr als essen + trinken

Seminare im Brander Stier

Strategien zur Stressbewältigung und Burn-out-Vorbeugung

Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf externe oder interne Belastungen. Jeder reagiert individuell auf diese Einflüsse. Was für den einen eine anspornende Herausforderung ist, ist für einen anderen eine überfordernde Belastung. Im letzteren Falle ist das Ergebnis häufig psychische Erschöpfung bis hin zum Extremzustand Depression und Burn-out.

Das Thema im Seminar „Strategien zur Stressbewältigung und Burn-out-Vorbeugung“ ist:

- Wie gehe ich mit externen Anforderungen so um, dass sie mich weniger belasten, es mir besser geht und ich effizienter arbeiten kann?

Die Lernziele des Seminars sind:

- Erkennen der individuellen Stressauslöser und deren Wirkung
- Erkennen und Verändern von typischen Reaktionsmustern auf Stress
- Veränderung der Wahrnehmung durch Außensicht und damit der Wirkung der Stress erzeugenden Situation
- Entwicklung von alternativen Reaktionsmustern und Verhaltensweisen bei Stress
- Selbstmanagement-Techniken
- Entspannungstechniken

Termine für das Tagesseminar:

Samstag, **14.1.2012**, 9–17 Uhr
Startaktion: einmaliger Schnupperpreis 45 €

oder

Samstag, **28.4.2012**, 9–17 Uhr
Preis: 60 €
Frühbucherrabatt:
Bei Zahlungseingang bis 28.3.2012: 55 €

Seminarort: Brander Stier, Marktplatz 1, AC-Brand

Sicher auftreten, Lampenfieber abbauen

Sie haben Angst vor Gruppen zu sprechen, sich zu blamieren oder zu versagen?

Sie meinen, in öffentlichen Redesituationen den Faden zu verlieren oder nicht mehr alle fünf Sinne zusammen zu bekommen?

Mit der richtigen Einstellung zu Lampenfieber können Sie Ihren Auftritt vor einer Gruppe besser planen und Ihr Nervenkostüm wirksam kontrollieren.

Termine für das Tagesseminar:

Samstag, **21.1.2012**, 9–15 Uhr

oder

Samstag, **4.2.2012**, 9–15 Uhr
Startaktion: einmaliger Schnupperpreis 45 €

Seminarort: Brander Stier, Marktplatz 1, AC-Brand

Prüfungsangst und Schulstress abbauen

Schulleistungen und Prüfungen erfordern von Kindern und Jugendlichen heutzutage ein hohes Maß an Stressbewältigungskompetenz. Die nötigen Einstellungen werden im schulischen Bereich oftmals nicht hinreichend vermittelt.

Der kontrollierte Umgang mit Gefühlen und die Fähigkeit mit Stress umzugehen lässt sich erlernen. Diese Fähigkeiten werden hier in einem geschützten Umfeld trainiert.

Das Seminar wendet sich an betroffene Jugendliche ab 13 Jahre mit Prüfungsangst, Lampenfieber und Redeangst sowie an deren Eltern.

Termine:

Samstag, **3.3.2012**, 10–13 Uhr
Preis: 35 €
Jugendlicher plus ein Elternteil: 60 €

Seminarort: Brander Stier, Marktplatz 1, AC-Brand

NLP-Ausbildung ist praxisbezogene Persönlichkeitsentwicklung.

NLP-Practitioner, Master und Trainer

Hierzu gehören das Erkennen der individuellen Wahrnehmung und der Struktur des inneren Erlebens, die Veränderung von einschränkenden Überzeugungen, das Erkennen und Auflösen von störenden Projektionen, die Entwicklung von Strategien zur Zielerreichung, die Förderung der eigenen Stärken und das Erreichen einer inneren Balance.

NLP erweitert Ihr subjektives Erleben und Ihre Handlungsmöglichkeiten in den Bereichen Beziehung, Kommunikation und Selbstmanagement.

Dr. Gerhard H. Peise,
Physiker, NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach, DVNLP.

Mitglied DVNLP.de

NLP-Informationsnachmittag

Samstag, **28.1.2012**, 15–17 Uhr

Seminarort: Brander Stier, Marktplatz 1, AC-Brand

Anmeldung

Wählen Sie Ihr Seminar online aus und melden sich an:
www.peise.com/Stier.php

oder konventionell:

Dr. Peise Coaching und Training
Wilhelm-Ziemons-Str. 81
D-52078 Aachen
Tel.: 0241 928 58 0
Fax: 0241 928 58 99
E-Mail: info@peise.com