

STRESS...

STRESS...

erkennen, vorbeugen, aushalten, bearbeiten, nutzen

erkennen, vorbeugen, aushalten, bearbeiten, nutzen

STRESS gehört in unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft zum Alltag vieler Menschen. Wenn Anforderungen und Druck zu groß werden, lassen Produktivität und Kreativität erheblich nach. Längerfristig können Nervosität, Ermüdung und Angst krank machen.

Im Kurs gehst du deinem persönlichen Stressprofil entlang, lernst Stressfaktoren zu erkennen und mit deinen eigenen Ressourcen zu bearbeiten. Du kannst Methoden ausprobieren um Stress vorzubeugen oder ihn auszuhalten. Du bekommst Einsicht, wie Spitzenathleten und Führungskräfte die Stressoren für Höchstleistungen nutzen.

Der Kurs ist dreiteilig und wird mit maximal acht Teilnehmenden durchgeführt. Die Methoden sind vielfältig und interaktiv. Deine aktive Mitarbeit ist gefragt und trägt zu deinem persönlichen Nutzen bei.

STRESS...	ist keine Krankheit, kann aber krank machen
ERKENNEN	Erstelle dein persönliches Stressprofil und erfahre mehr darüber wie du auf Stress reagierst
VORBEUGEN	Verhindere unnötigen und ungewollten Stress mit vorbeugenden Maßnahmen
AUSHALTEN	Übe mit Methoden Stress auszuhalten wenn es gerade nicht anders geht
BEARBEITEN	Setze deine eigenen Ressourcen und Strategien zur Bearbeitung und Bewältigung von Stressmomenten ein
NUTZEN	Lerne von den Besten. Wie Stressoren von Spitzenathleten und Führungskräften für Höchstleistungen genutzt werden.

Gönn dir mehr Lebensfreude trotz Stress

Ein Kurs in drei Etappen zum aktiv mitmachen, mit maximal 8 Teilnehmenden zum Preis von 90 €/Pers.

Saarstraße 30 | 61169 Friedberg | 01522 460 73 34 | stpfister@positivecoach.de | www.positivecoach.de

Saarstraße 30 | 61169 Friedberg | 01522 460 73 34 | stpfister@positivecoach.de | www.positivecoach.de

Kursorte und Kursdaten

Positive Coach	Mittwoch - 18.15 bis 20.00 Uhr
Saarstraße 30	13. Juni / 20. Juni / 27. Juni
61169 Friedberg	15. Aug. / 22. Aug. / 29. Aug.
	Dienstag - 18.15 bis 20.00 Uhr
	23. Okt. / 30. Okt. / 6. Nov.

KörperManagement® KG	Freitag - 17.15 bis 19.00 Uhr
Horexstraße 3	24. Aug. / 31. Aug. / 7. Sept.
61352 Bad Homburg	Samstag - 10.15 bis 12.00 Uhr
	24. Nov. / 1. Dez. / 8. Dez.

YOGAwelten	Samstag - 10.15 bis 12.00 Uhr
Ludwigstraße 21	25. Aug. / 1. Sept. / 8. Sept.
61231 Bad Nauheim	Sonntag - 12.15 bis 14.00 Uhr
	11. Nov. / 18. Nov. / 25. Nov.

Jeder Kurs hat drei Teile und wird mit minimal fünf und maximal acht Teilnehmenden durchgeführt. Anmeldung per E-Mail an stpfister@positivecoach.de oder telefonisch unter **01522 460 73 34**. Du bekommst eine schriftliche Bestätigung. Der Kursbeitrag von € 90/Person ist vor Kursbeginn zu überweisen oder am ersten Kurstermin zu bezahlen. Gerne beantworte ich auch offene Fragen zum Kurs.

Über mich



Stefan Pfister

- Systemischer Coach
- Trainer Leistungssport
- Sportpsychologe und Mentaltrainer
- Dipl. Wirtschaftsprüfer

Schweizer, Jahrgang 1956, Vater von zwei erwachsenen Kindern und praktizierender Großvater mit drei Enkeln und einer Enkeltochter.

Mit über 25 Jahren Tätigkeit in Treuhand und Wirtschaft verfüge ich über vielschichtiges Wissen in der Organisation von Unternehmungen und in der Durchführung von Projekten. Seit Ende der Neunzigerjahre liegt mein Fokus in den Themen Coaching, Training, Ausbildung und Schulung.

Ich bin offen und kommunikativ, arbeite gerne für und mit Menschen, bin mit Engagement und Leidenschaft unterstützend und beratend tätig. Meine Arbeit sucht nach vorhandenen Ressourcen und will Lösungsansätze sichtbar machen.

Mein Beraten, Wirken und Handeln basiert auf einer humanistischen Werthaltung, ergänzt durch eine vielseitige Sichtweise. Systemisches Vorgehen, aktives Mitdenken, pragmatisches Handeln und Humor gehören zu meinen bewährten Werkzeugen.