

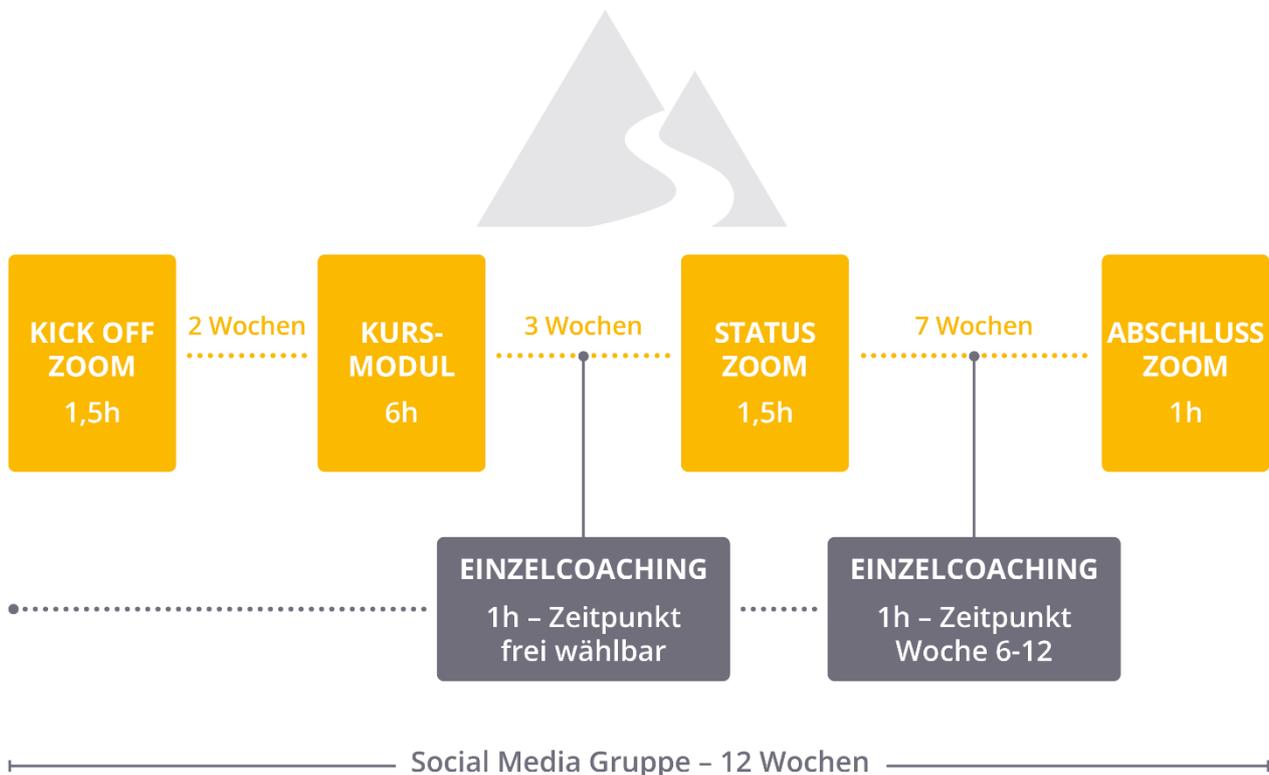


**SONNENBERGER  
AKADEMIE**

## ***Live-Online-Kurs: Mental Health im Fokus: Effektives Stress- und Zeitmanagement***

### **Modular aufbauender Kurs**

Kontinuierliches Lernen, Flexibilität und gut mit Veränderungen umgehen zu können, gehören zu den wichtigsten Kompetenzen unserer Zeit. Dies bedeutet für viele Menschen eine Herausforderung, da Veränderungen im Eiltempo verlaufen. Viele fühlen sich ausgebrannt, haben ständig einen übervollen Terminkalender und tun sich schwer eine gute Balance zwischen Freizeit und Arbeitszeit zu finden.



In diesem interaktiven Live-Online-Kurs werden Sie über 3 Monate begleitet, eine bessere Selbstführungs-Kompetenz zu entwickeln. Mit einfach umsetzbaren Methoden bauen Sie ein effektives Selbstmanagement auf und Ihre mentale Stärke aus. Sie lernen wirksame und leicht anwendbare Techniken kennen, erhöhen Ihre Life-Balance und festigen Ihre Widerstandsfähigkeit.



## **SONNENBERGER AKADEMIE**

### **Ziele des Trainings und Ihr Nutzen:**

- ✓ Eigene Stärken und Ressourcen erkennen
- ✓ Eigene Bedürfnisse verstehen und berücksichtigen
- ✓ Zeitdiebe erkennen und eliminieren
- ✓ Methoden zur Abgrenzung und somit verbesserten Life-Balance
- ✓ Nein-sagen lernen
- ✓ Dem eigenen Tun Sinn geben
- ✓ Mehr Zufriedenheit und Motivation gewinnen
- ✓ Auswirkungen von Stress verstehen
- ✓ Verbessertes Umgang mit Stress
- ✓ Widerstandskraft entwickeln
- ✓ Besseres Selbst – und Zeitmanagement
- ✓ Erlernen von Methoden zur besseren Gestaltung des (Arbeits-)Alltags
- ✓ Erfolgreiche und nachhaltige Veränderung schaffen
- ✓ Erfahrungsaustausch in der Gruppe und aktive Unterstützung während des gesamten Trainings
- ✓ Anwendung des Erlernten und kontinuierliche Weiterentwicklung durch Praxisphasen zwischen den Modulen.

### **Inhalte und Themen:**

#### **Kick-Off Zoom**

Einführung, Stress verstehen, Selbstreflexion, Gewohnheiten und Veränderungen, Aufgabenstellung für die Praxisphase

#### **Live-Online-Kursmodul**

1. Stärkenanalyse
2. Bedürfnisanalyse
3. Selbstmanagement
4. Arbeitsorganisation
5. Persönliche Ziele und Planung
6. Abgrenzung und Disziplin
7. Nein-sagen
8. Motivation
9. Widerstandskraft entwickeln
10. Gewohnheiten ändern
11. Methoden zur Gestaltung des (Arbeits-)Alltags

#### **Status Zoom**

1. Reflexion der Praxisphase
2. Erfolge feiern/Herausforderungen analysieren und bearbeiten
3. Persönliche Planung anpassen und Ziele setzen
4. Nachhaltige Veränderung schaffen/Selbstwarnsystem etablieren



## **SONNENBERGER AKADEMIE**

### **Abschluss Zoom**

1. Reflexion der zweiten Praxisphase
2. Erfolge feiern/Herausforderungen analysieren und bearbeiten
3. Persönliche Planung anpassen und Ziele überprüfen
4. Langfristige Veränderung etablieren

### **Einzelberatung**

In der Einzelberatung nach Modul 2 und in einer weiteren Session nach dem Status Zoom, gehen wir auf Ihre persönlichen Fragestellungen und Planungen ein. So werden Sie im Veränderungsprozess individuell unterstützt.

### **Zielgruppe:**

Das Training ist konzipiert für Fach- und Führungskräfte, die ihre Life-Balance verbessern, Stress reduzieren, Widerstandsfähigkeit ausbauen und motivierter Arbeiten möchten.

### **Gruppengröße:**

max. 6 Teilnehmer/-innen

### **Kursumfang:**

- 1 Modul - 6 Stunden
- 2 Zoom Calls – je 1,5 Stunden
- 2 Einzelberatungen\* - je 1 Stunde
- 1 Abschluss Zoom Call – 1 Stunde
- Kurspaket (Kursunterlagen, Buch u.v.m.)
- Teilnahmebestätigung
- Social Media Gruppe für einen kontinuierlichen Austausch

\*In den Einzelberatungen werden Sie individuell unterstützt. Es handelt sich um keine Erfolgskontrolle des erlernten Wissens, sondern um eine individuelle Beratung unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Situation.

### **Trainerin:**

Karen Sonnenberger

Karen hat 35 Jahre Berufserfahrung. 23 Jahre war sie in Führungspositionen, zuletzt als Geschäftsführerin im Pharma- und Medizintechnikbereich von GE Healthcare. 2020 hat sie sich als Coach, Beraterin und Trainerin selbstständig gemacht. Mit viel Leidenschaft und Praxiserfahrung unterstützt sie Mitarbeitende dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten, fördert eine erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams und hilft Führungskräften, ihre Mitarbeitenden zu inspirieren und zu befähigen. Sie hat die Zertifizierung als Professional Certified Coach (ICF) und ist Organisational Team Coach, OKR-Coach und Lego® Serious Play® Facilitator.