

# Stark im Stress

Live-Online-Seminar  
für mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensqualität



## Die Teilnahme an diesem Seminar bringt Ihnen

- Gelassenheit, Souveränität und innere Ruhe
- Eine stabile körperliche und mentale Gesundheit
- Den langfristigen Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit und Motivation
- Eine hohe Lebensqualität
- Mehr Zufriedenheit im beruflichen und privaten Umfeld
- Eine starke Resilienz
- Die Fähigkeit Ihre innere Belastungsfaktoren schnell und nachhaltig zu senken
- Möglichkeiten Stressbelastungen im Moment Ihrer Entstehung zu bekämpfen



## Damit sich Ihre Situation schnell verbessert, beschäftigen wir uns gemeinsam mit diesen Themen

- Identifikation Ihrer individuellen Belastungsfaktoren
- Hintergrundwissen Stressbelastung: Mentale Prozesse, physische Auswirkungen, Signale der Überlastung
- Tipps und Tricks zur Stressreduktion
- Hochwirksame Mentaltechniken und Achtsamkeitsübungen
- Lösungs- und Handlungsorientierung
- Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen
- Ziel- und Umsetzungsplanung
- Zeitplanung

## Sie erleben ein intensives, interaktives Seminar - einfach und bequem von zu Hause aus.

Wir nutzen die bewährte Online-Kommunikationsplattform „Cisco WebEx Meetings“. Dies gewährleistet einen einfachen Start in das Seminar. Sie sind mit dem Seminarleiter live mit Bild und Ton verbunden. Die Online-Präsentationen sind interaktiv. Ihre Fragen werden direkt vom Kursleiter beantwortet. Gruppendiskussionen und intensiver Erfahrungsaustausch sorgen für Abwechslung, machen das Seminar spannend und erleichtern Ihnen so den Lernerfolg. Durch die kleine Seminargruppe von maximal 14 Teilnehmern erleben Sie eine angenehme und intensive Arbeitsatmosphäre.





## Wer profitiert von der Teilnahme an diesem Seminar?

Wenn Sie lernen wollen, mit Stressbelastungen souveräner und gesundheitsbewusster umzugehen, sind in diesem Seminar herzlich willkommen!



**Wichtig:** Es gibt Kriterien, die eine Teilnahme an diesem Online-Seminar ausschließen. Diese sind gegeben, wenn eine akut behandlungsbedürftige, psychische Erkrankung vorliegt. In diesem Fall sollten Sie eine professionelle, therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen.

## Sie stehen als Teilnehmer im Mittelpunkt.

Sie erleben eine Kombination von Kurzvorträgen, Diskussionen, vor- bzw. nachbereitenden Individualarbeiten sowie gezielten Mental- und Bewegungsübungen. Dies sorgt für Abwechslung und erleichtert Ihren Seminarterfolg.

Die Kursgebühr beinhaltet die Teilnahme an den Seminarmodulen sowie umfangreiches Informations- und Trainingsmaterial. Sie erhalten die Teilnehmerunterlagen – schriftliche Anleitungen sowie Audio- und Videomaterial - nach und nach, passend zu den jeweiligen Inhalten und Themen.

Im letzten Seminarmodul erfolgt eine konkrete Ziel- und Umsetzungsplanung, wir erstellen einen Fahrplan Ihres künftigen Weges zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.



## Sie erreichen Ihre Ziele Schritt für Schritt - der modulare Aufbau macht's möglich.

Durch den modularen Aufbau bleiben die Informationen übersichtlich. Das erleichtert Ihnen die schrittweise Umsetzung Ihrer gewünschten Veränderungen. Zwischen den Modulen können Sie, die Techniken intensiv zu trainieren und für sich wirkungsvoll verankern. Sie werden gelassener und souveräner.

Sie bemerken bereits während des Online-Seminars positive Veränderungen im Hinblick auf Ihren Umgang mit alltäglichen Belastungen. Das komplette Seminar umfasst 8 Module, á 90 Minuten. Diese finden als feste Termine im wöchentlichen Rhythmus, jeweils am gleichen Wochentag und zur selben Uhrzeit statt. Pro Woche wird ein Modul durchgeführt, so dass das Online-Seminar nach acht Wochen beendet ist.

**Wichtig:** Für die Erstattungsfähigkeit der Seminargebühr ist es notwendig, dass sie an mindestens 7 Modulen teilnehmen!



## Sie sparen bares Geld durch die zertifizierte Seminarqualität.

Dieses Seminar entspricht dem „Deutschen Standard Prävention“. Es ist deshalb als nachhaltig gesundheits-fördernde Maßnahme zertifiziert.

Dies garantiert Ihnen eine hohe Seminarqualität.

**Ihre Krankenkasse übernimmt bis zu 80% der Teilnahmegebühren.**

Die Seminargebühr beträgt in der aktuellen Aktion 150,- €.

**Der Aktionspreis gilt für den Zeitraum Januar 2021, bis Ende März 2021.**

Die genaue Höhe Ihres Zuschusses erfahren Sie direkt bei Ihrer Krankenkasse. Der Seminartitel lautet: „Stark im Stress - Ein Online Seminar für zu mehr Gesundheit, Gelassenheit und Lebensqualität“, Kurs-ID: 20200731-1219312.





## Die technischen Voraussetzungen sind übersichtlich.

Ralf  
Noelle

Beratung und Coaching



Wenn Sie einen internetfähigen PC/Laptop mit aktuellem Browser (wie z.B. Firefox, Internet-Explorer, Chrome o.ä.), Mikrofon, Kamera, Lautsprecher sowie einen Drucker besitzen, können Sie loslegen.

Damit Sie optimal in das Seminar starten können gibt es im Vorfeld ein kurzes „Installations-Meeting“. Wir stellen gemeinsam sicher, dass technisch alles einwandfrei funktioniert. Eventuell auftretende Schwierigkeiten werden direkt bzw. im Nachgang des „Installationsmeetings“ gelöst. Ansprechpartner für Ihre technischen Fragen ist die Seminarleitung. Zusätzlich steht ein professioneller EDV-Service – für Teilnehmer selbstverständlich kostenlos - zur Verfügung. Die Kontaktdaten erhalten Sie im Bedarfsfall von der Seminarleitung. So ist gewährleistet, dass wir ab dem ersten Modul die Seminarzeit optimal nutzen können.

## Auch zwischen den Modulen bin ich für Sie da.

Damit Sie bei kurzfristig auftretenden, größeren Herausforderungen schnelle Unterstützung bekommen, haben Sie während des gesamten Seminarablaufes die Möglichkeit mit der Kursleitung telefonisch oder per Mail in Kontakt zu treten. Anfragen werden in der Regel innerhalb von 48 Std. beantwortet.

Seit 1997 unterstütze ich als selbständiger Berater, Trainer und Coach Unternehmen und Privatkunden.

Meine Qualifikationen:

- Zertifizierter Coach für neuromentales Stress- und Gesundheitsmanagement
- Zertifiziert für die Anwendung von Methoden der 'Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie' (PEP) nach Dr. Bohne
- Zertifizierter NLP-Master (DVNLP) mit den Schwerpunkten Individualcoaching und Teamentwicklung



Fon +49-2302-39 00 70  
Fax +49-2302-39 00 80  
Mobil +49-172-2 92 58 02

Bleichestraße 15  
58452 Witten

noelle@ralf-noelle.de  
www.ralf-noelle.de

