

Stress-Anteil- Journey- **ABLAUF**



Juliane Patry
Coaching

ONBOARDING

- Buchung über Website
www.julianepatry.de/kontakt
- **45 Min. Kennenlernen,**
- Terminfindung & persönliche Zielsetzung

COACHING

- **90 Min. indiv. Auswertung in Coachingform-**
Analyse prägnanter Stress-Anteile
- Erarbeitung von Lösungsstrategien
- alltagstaugliche Übungen je Anteil in vers. mit
maximaler Umsetzungsgarantie

RECAP

- **30-minütige Rückschau**
- Umsetzungseffekte festhalten
- (ggf.) Nachjustierung, Hindernissen klären
- Austausch über weitere/altern. Möglichkeiten

Stress-Anteil- Journey- **NUTZEN**



Juliane Patry
Coaching

WISSEN

- eigener Stressmechanismus für Mitarbeitende klar
- alltägliche Stressauslöser anschaulich erklären & Strategien zur Bewältigung mit vorh. Ressourcen aufzeigen
- Aufklärung über (Langzeit-)Folgen ungesunden oder fehlenden Stressabbaus

UMSETZUNG

- **Glaubenssätze** aufdecken, beginnen aufzulösen und durch neue Prägungen zu ersetzen
- durch hoch individuelle Begleitung **gesteigerte Motivation zur Umsetzung/ Dranbleiben**
- bessere **Arbeitsatmosphäre** in Belegschaft

FOLGEN

- mehr Resilienz und gesunde Grenzen setzen
- weniger stressbedingte Krankheitserscheinungen
- allgemein, verbesserte mentale Fitness (& ggf. auch körperliche)
- verbesserte Beziehungen oder stressärmere Kommunikation