

INFO FÜR MITARBEITENDE

FRIENDLY WORKSPACE

WINDOW TALKS SOMATIC COACHING ONLINE

Somatic Coaching ist eine leichte coole Art, betriebliches Gesundheitsmanagement zu machen.

Ein freundlicher Arbeitsraum entsteht durch Menschen, die in sich stabil sind und durch die Unternehmung ehrliche Wertschätzung erfahren.

Nutzen Sie die Möglichkeit

Fühlen Sie sich gestresst, reagieren Sie schnell auch auf unwichtige Reize, haben das Gefühl, nicht gesehen zu werden oder können Sie nachts wegen drehenden Gedanken schlecht schlafen?

In den "Window Talks" haben Sie die Möglichkeit, in 30 Minuten unkompliziert und anonym online mit Somatic Coaching zu weniger Stress und mehr Zufriedenheit zu gelangen. In der Mittagspause, anstatt Kaffeepause.

Somatic Coaching - Sie

- lernen, mit Stress und innerem Druck bewusster umzugehen
- besser andere Perspektiven zu verstehen
- erkennen die Signale des Körpers, bevor es zu einem Burnout kommt
- lernen Tools kennen, um sich mental zu entlasten und dadurch körperlich vitaler zu sein

Wie funktioniert es?

Mit einer Ticketnummer können Sie sich online für 30 Minuten zu einem Reset einbuchen. Sie erhalten dann Unterstützung, wenn es brennt. Den Rest macht Ihre Firma.

Neugierig?

Somatic Coaching macht Spass, inspiriert und ist ausgerichtet auf die aktuelle Situation mit einem zuversichtlichen Blick auf das, was kommen mag.

Susanne Neubauer Dr. phil., ACC ICF
Somatic Coach & Inhaberin
neubauer&neubauer



WWW.NEUBAUERUNDNEUBAUER.COM