

EINZELCOACHING

TRAINING, BERATUNG UND COACHING

VON MENSCH ZU MENSCH MIT NACHHALTIGKEIT

Gerne begleite ich Sie auch als erfahrener
Diplom Coach bei der Erreichung Ihrer Ziele.

Was macht ein Coach?

- Ein Coach ist Experte und Wegbegleiter zu Ihren persönlichen Zielen

Vorgangsweise

- Erstgespräch zur Klärung Ihres Anliegens und Ziele für das Coaching
- Festlegung konkreter Aufgaben und zeitlicher Rahmen

Themengebiete des Coachings

- Stressmanagement
- Energiemanagement
- Veränderungsmanagement
- Burnout-Prävention
- soziale Kompetenz
- emotionale Kompetenz
- Persönlichkeitsentwicklung
- Bewerbungsberatung und Karriere-Coaching
- Kommunikation und Konfliktmanagement

Details, Termine und Anmeldung

www.amö-nachhaltigkeit.com



Mag. phil.
ANDREAS MICHAEL ÖLLERER

Im Freihöfl 18
D-85057 Ingolstadt

Tel. D: 0049 - (0)841 - 981 23 102
Fax D: 0049 - (0)841 - 981 23 103
Handy D: 0049 - (0)178 - 893 1714
Handy A: 0043 - (0)676 - 623 8310

AndreasMichaelOellerer@yahoo.com
www.amö-nachhaltigkeit.com

Details, Termine und Anmeldung

www.amö-nachhaltigkeit.com

- VORTRAG
- SEMINAR
- WORKSHOP
- EINZELCOACHING



Thema:

**„Voller oder leerer Lebensakku - beides kein Zufall,
sondern Ergebnis Ihres Denkens und Handelns“.**

Lernen Sie erfolgreiches Stress-, Energie- und
Veränderungs-Management inkl. Burnout-Prävention.

Mag. phil.

ANDREAS MICHAEL ÖLLERER

Vortrags-, Seminar- und Workshop-Thema:

„Voller oder leerer Lebensakku - beides kein Zufall, sondern Ergebnis Ihres Denkens und Handelns“

Lernen Sie in meinem MEHRSTUFIGEN SCHULUNGSKONZEPT erfolgreiches Stress-, Energie- und Veränderungs-Management inkl. Burnout-Prävention. Je nachdem, wie INTENSIV Sie ins Thema einsteigen wollen, können Sie auswählen zwischen einem **VORTRAG, SEMINAR UND WORKSHOP**.

Zentrale Bausteine und Inhalte

B

Stress- und Zeitmanagement

A

Antreiber, Glaubenssätze und Wertemanagement

L

Energie-management

A

Inventur und Preiskalkulation mal anders

N

Veränderungsmanagement

C

Work-Life-Balance und Selbstmanagement

E

Burnout und Burnout-Prävention

VORTRAG

(thematischer Überblick und Sensibilisierung)

SEMINAR

(Vortrag und Vertiefung mit Übungen)

WORKSHOP

(Impulsvorträge, detaillierte Betrachtung der „Stellschrauben und Werkzeuge“ mit Schwerpunkt Übungen pro Baustein)

Dauer: 3 Stunden

Ziel

- Sensibilisierung
- Information

Zielgruppe

- Alle Interessierten



Gerne kann ich Ihnen auch kompetente, lebendige, fesselnde und interessante Vorträge und Seminare zu anderen THEMENBEREICHEN anbieten:

Dauer: 1 oder 2 Tage

Ziel

- Sensibilisierung
- Information
- Übungen und Austausch

Zielgruppe

- Alle, die sich mit der Thematik beschäftigen wollen

- Marketing und Vertrieb
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Soziale Kompetenz und erfolgreiches Verhalten in Unternehmen
- weitere Vorträge u. Seminare in diesem Themenumfeld auf Anfrage

Dauer: 7 Bausteine, jeweils 1 Tag

Ziel

- Sensibilisierung
- Information
- Übungen und Austausch
- Intensive Auseinandersetzung

Zielgruppe

- Alle, die sich intensiv mit der Thematik auseinandersetzen wollen

Details, Termine und Anmeldung

www.amö-nachhaltigkeit.com