GEZIELTE STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH
PHYSIOTHERAPIE UND PROFESSIONELLES COACHING

Haltung bewahren, BurnOut vermeiden

Rückenprobleme beginnen häufig im Kopf.
Oft sind sie ein Indikator für Stress!
Eine wirklich wirksame Behandlung verbindet deshalb physische und psychische Aspekte.
Durch Physiotherapie und professionelles Coaching werden gezielt individuelle Stressbewältigungs-strategien entwickelt.

Daufeldt Coaching und Prophysis bieten zwei wirksame Module zum Aufbau von individuellen Stressbewältigungsstrategien an.
Die Wahl der Module hängt von der körperlichen Stress-Symptomatik ab. Eine Empfehlung wird nach dem ersten Coaching ausgesprochen.

MODUL 1: Anti-Stress Coaching

MODUL 2: Anti-Stress Coaching + Physiotherapie

Kostenlose Stress-Sprechstunde mit Daniela Daufeldt

1. COACHING: (60 Minuten)
- Situationsanalyse und individuelle Stressbewertung
- Analyse von (non)produktivem Stressverhalten
- Check der individuellen körperlichen Symptomatik
- Formulierung von individuellen Zielen
- Empfehlung: Modul 1 oder Modul 2, je nach Stärke des physischen und psychischen Stressempfindens

2. COACHING: (60 Minuten)
- Mobilisierung von Bewältigungsressourcen
- Reflexion der mentalen Muster und Erweiterung des inneren Programms
- Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms

3. COACHING: (60 Minuten)
- Verbesserung der persönlichen Arbeitsorganisation
- Übungen zum Selbstcoaching
- Auswertung des Prozesses

4. NACHBESPRECHUNG zur Absicherung der erreichten Veränderungen (nach drei Monaten)

2. COACHING: (60 Minuten)
- Mobilisierung von Bewältigungsressourcen
- Entwicklung eines persönlichen Anti-Stress-Programms
- Haltung und Bewegungsanalyse (30 Minuten)

3. COACHING: (60 Minuten)
- Reflexion der neuen mentalen Muster und Erweiterung des inneren Programms
- Verbesserung der persönlichen Arbeitsorganisation
- Analyse Stabilität und Mobilität (30 Minuten)

4. COACHING: (60 Minuten)
- Persönliche Work-Life-Integration
- Unterstützung von Resilienz
- Analyse Koordination und Balance
- Entwicklung von individuellen Übungen (30 Minuten)

5. COACHING: (60 Minuten)
- Themenzentrierte Vertiefung
- Individuelle therapeutische Behandlung (30 Minuten)

6. COACHING: (60 Minuten)
- Übungen zum Selbstcoaching
- Lösungen und Transfer sichern
- Auswertung des Prozesses
- Individuelle therapeutische Behandlung (30 Minuten)

7. NACHBESPRECHUNG zur Absicherung der erreichten Veränderungen (nach drei Monaten)

Geeignet für
Führungskräfte, Projektleiter, Selbstständige, Vertriebsleute, Berater, Ärzte und Entscheider

Vorteile der Kooperation von Physiotherapie und Coaching
- Erhalt und Ausbau der Leistungsfähigkeit
- Stärkung der Motivation und Kreativität durch frühzeitiges Erkennen der Stresssymptome
- Erhöhung des Outputs durch Vermeidung stressbedingter Fehler und Fehlentscheidungen

Zeit und Ort
Die Coaching-Termine finden grundsätzlich freitags zwischen 9.00 und 19.00 Uhr im Coaching-Raum in der Prophysis-Praxis, Herrrengraben 1, 20459 Hamburg, statt.
Terminplanung möglich ab dem 12.10.2012.

Investition
Modul 1: 480,00 € + MwSt. 19%
Modul 2: 720,00 € + MwSt. 19% + Überweisung Physiotherapie

Telefonische Erstberatung:

040 / 20 76 92 01

Das Team

DANIELA DAUFELDT

Daniela Daufeldt ist Beraterin und Coach. Die Diplom-Pädagogin führt das Hamburger Büro von Daufeldt-Seminare, das namhafte Unternehmen der Energiewirtschaft sowie der Banken- und Automobilbranche bei der Strategie- und Personalentwicklung unterstützt. Die Autorin von „Karriere weiblich" lehrt zudem an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

www.daufeldt.de

UWE OTTO

Uwe Otto ist Physiotherapeut in eigener Praxis (Prophysis). Herr Otto betreute über 12 Jahre die Jugend-Nationalmannschaften des Deutschen Handballbundes und des Stevens Racing Teams. In Zusammenarbeit mit der Firma BSN Medical (Beiersdorf) ist Herr Otto als Referent für Leukotape und Leukotape K (Meditape) tätig.

www.prophysis-fleetinsel.de

MARIO ZUR NEDDEN

Mario zur Nedden ist Physiotherapeut und Krankengymnast in eigener Praxis (Prophysis). Nach Beendigung seines aktiven Fußballsports hat er den Golfsport für sich entdeckt. Herr zur Nedden betreut physiotherapeutisch Fußballprofis des Deutschen Fußball-Bund (DFB) und Golfleistungssportler seit 1999.

www.prophysis-fleetinsel.de

Daufeldt. SEMINARE

prophysis Fleetinsel PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE

Prophysis-Praxis
Herrrengraben 1, 20459 Hamburg