PROF. DR. SARAH GIERHAN
Coach für talentierte Tausendsassa
Professorin für Coaching

STRESSMANAGEMENT-TRAINING: WENIGER STRESS, MEHR GELASSENHEIT

Trainingsbeschreibung

Stand: Mai 2023

Prof. Dr. Sarah Gierhan
Vogesenstraße 12
76829 Landau in der Pfalz

kontakt@sarahgierhan.de
https://sarahgierhan.de/

DAS TRAINING

Haben Sie das Gefühl, nicht zur Ruhe zu kommen oder nicht abschalten zu können? Fühlen Sie sich **GEHETZT, NERVÖS, ANGESPANNT, GESTRESST ODER UNTER DRUCK?** Dann wird Ihnen dieses Stressmanagement-Training helfen.

Mithilfe von Coaching-Methoden, wie dem „Modell der Inneren Antreiber", finden Sie **LÖSUNGEN FÜR IHRE UNRUHE ODER ANGESPANNTHEIT**. Sie erhalten theoretischen Input zu Stress, multimodalem Stressmanagement und Burnout. Schließlich erarbeiten Sie einen Plan, mit dem Sie zukünftigen **BELASTUNGEN GELASSEN ENTGEGENSEHEN** können. Zusätzlich werden Sie regenerative Entspannungs- und Meditationsübungen ausprobieren.

Im Seminar werden Sie nicht nur Werkzeuge für weniger Stress und mehr Gelassenheit kennenlernen. Veränderung findet bereits während des Trainings statt!

DER NUTZEN

Als Coach mit neuropsychologischem Hintergrund gehen die Teilnehmenden mit Prof. Dr. Gierhan ihren individuellen Stressauslösern intensiv auf den Grund, denn nur so finden sie nachhaltig einen Weg aus der Stressfalle.

Sie bekommen individuelle und wirksame Mittel an die Hand, mit denen sie **STRESS IN BERUF UND ALLTAG VORBEUGEN, REDUZIEREN UND BEWÄLTIGEN.**

Sie werden resilienter, **ARBEITS- UND LEISTUNGSFÄHIGER** und **STEIGERN IHRE MOTIVATION UND IHR WOHLBEFINDEN**.

Das war das mit Abstand beste und hilfreichste Seminar, das ich bisher besucht habe!

TEILNEHMER:INNEN-STIMMEN

- „Das Seminar hat meine Erwartungen übertroffen!“
- „Dieses Seminar-Wochenende war für mich ein voller Erfolg!“
- „Mir hat das Seminar sehr gut gefallen, ich habe viel gelernt und fand es gut, dass wir die verschiedenen Methoden direkt ausprobiert haben.“
- „Mir hat am Seminar insbesondere gefallen, dass Frau Gierhan es einfühlsam und mit Blick auf unsere Bedürfnisse und Wünsche geführt hat.“
- „Ich fand die Tools extrem wirksam und auch den Aufbau des Seminars.“
- „Der Seminarablauf war sehr angenehm, inklusive der regelmäßigen Pausen. Das hat Energie und Konzentration sehr gefördert und sollte mal als Beispiel dienen für andere (Online-)Formate!“

DIE KURSLEITUNG

PROF. DR. SARAH GIERHAN hat einen neuropsychologischen Hintergrund und sich als Professorin für Coaching auf das effektive Coaching von talentierten Tausendsassa spezialisiert. Sarah ist zertifizierte Stressmanagement- und Resilienztrainerin sowie zertifizierte Business Coach.

Mit ihrer zugewandten Art, ihrem guten Gespür, ihrer jahrelangen Erfahrung und ihrer Professionalität unterstützt sie zahlreiche Menschen erfolgreich dabei, Stress zu reduzieren, leistungsfähig(er) zu werden und gute berufliche Entscheidungen zu treffen. Ihre Motivation ist es, **ANDEREN MENSCHEN GUTES ZU TUN**.

https://sarahgierhan.de/ueber-mich/

- **Seminar-Dauer:** 1 - 2,5 Tage, je nach Bedarf bzw. Vorgaben; auch verteilt auf mehrere Abende möglich
- **Zielgruppe:** Gesunde Studierende und Berufstätige, die Stress vorbeugen, reduzieren und bewältigen möchten, um nachhaltig gesund, zufrieden und leistungsfähig zu bleiben.
- **Format:** online als Webinar oder präsent; ca. 8-16 Teilnehmende

„Menschen Gutes tun, sie
unterstützen und zu Gestaltern
ihres Lebens und der Gesellschaft
machen: Das ist meine Motivation.“

ICH BIN EHRLICH, HILFSBEREIT UND KLAR

IHRE COACH UND TRAINERIN – INTENSIV, INDIVIDUELL, EFFEKTIV

Ich kombiniere mein neuropsychologisches Wissen mit professionellen Ausbildungen als Coach, Resilienz- und Stressmanagement-Trainerin langjähriger Berufserfahrung und einer außergewöhnlichen Persönlichkeit.

THEMEN:

- Stressmanagement
- Führung
- Berufswahl für Vielbegabte
- Resilienz

AKTUELLE TÄTIGKEIT:

- Professorin für Coaching, IU Internationale Hochschule
- Zertifizierter Business Coach, freiberuflich
- Zertifizierte Trainerin, freiberuflich
- Lehrcoach, Coaching-Ausbildung der Universität Mainz

WEITERE BERUFSERFAHRUNG:

- Projektleiterin für Gehirn- und Medizinthemen bei Stiftungen
- Unternehmensberaterin bei McKinsey & Co.
- Wissenschaftlerin für psychologische und neuroanatomische Fragestellungen
- Musikpädagogin und Instrumentallehrerin
- wissenschaftsjournalistische Tätigkeiten

QUALIFIKATIONEN:

- Zertifizierte Resilienztrainerin
- Zertif. Trainerin Multimodales Stressmanagement
- Zertifizierter Business Coach (FH)
- Zertif. Innovationsmanagerin (FH)
- Promotion (Neuropsychologie)
- Magister (Sprachwissenschaft, Psychologie, Kunstgeschichte)
- Staatl. geprüfte Musikpädagogin div. Weiterbildungen, z.B. Coaching von Teams und Gruppen, Führung, Training, Kommunikation, Moderation, Projektmanagement

KONTAKT:

Vogesenstraße 12, 76829 Landau in der Pfalz

kontakt@sarahgierhan.de

www.sarahgierhan.de

linkedin.com/in/sarah-gierhan

coaches.xing.com/profile/Sarah_Gierhan

„Menschen Gutes tun, sie unterstützen und zu Gestaltern ihres Lebens und der Gesellschaft machen: Das ist meine Motivation.