

# • ELVERFELDT COACHING •

## for Results

### Resilienz und Stressmanagement

---

„Die erste und vorrangige Aufgabe von Führungskräften ist es, sich um die eigene Energie zu kümmern, und dann die Energie anderer nutzbar zu machen.“ (Peter Drucker)

Energie ist die Kardinalwährung der Höchstleistung.

- Sie kennen Tage, an denen Sie vor Energie strotzen und Ihnen alles mit Leichtigkeit gelingt. Sie sind im Flow.
- Sie kennen aber auch Tage, an denen Sie sich schlecht fühlen, über wenig Energie verfügen und trotz großer Anstrengung weder leisten, was Sie könnten, noch ernten, was Sie verdienen.

Um Ihre Energie optimal zu steuern, brauchen Sie einen bewussten und angemessenen Umgang mit Ihren Ressourcen.

Voller Einsatz bedeutet so viel wie physisch trainiert, emotional engagiert, mental konzentriert und optimal ausgerichtet zu sein, d.h. Sie erkennen einen Sinn in dem, was Sie tun.

Wir analysieren gemeinsam Ihren aktuellen Energielevel auch im Umgang mit Stress, Ihr mögliches Energiepotenzial und was Ihre Energie reduziert.

Warum sollten Sie noch länger warten, um durch einen Boxenstopp Ihre Energiepotenziale besser zu nutzen und sich selbst optimal auszurichten für die Herausforderungen des Alltags?

Ein Resilienz-Coaching hat das Ziel, Ihre Resilienz ganz individuell und maßgeschneidert zu erhöhen, um besser mit Herausforderungen, Stress und Belastungen umgehen zu können.

#### **Der Prozess könnte wie folgt aussehen:**

1. Bedarfsanalyse und Zielsetzung
2. Identifikation Ihrer Ressourcen und Kraftquellen
3. Entwicklung von effektiven Bewältigungsstrategien und Techniken
4. Nachhaltige Stärkung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit
5. Umsetzung und konsequente Nachverfolgung

Der Ablauf und die Dauer werden auf die individuellen Bedürfnisse angepasst.

So entwickeln Sie Ihre innere Regulationskompetenz, damit Sie mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen Ihre Herausforderungen souverän meistern und damit Ihr berufliches Umfeld stabilisieren.