

## Unseren beliebten BalanceCoaching Kurs können Sie jetzt auch digital besuchen!

Der Kurs beinhaltet alle Elemente, die Sie auch im Präsenzkurs erhalten, verteilt auf neun Wochen. Erklärungen, Videos, Arbeitsblätter und Tools leiten Sie sicher durch den Kurs. Und das Beste ist: Der Kurs wird in Deutsch und Englisch angeboten.

### digital und trotzdem individuell

Auch online und in der APP können wir Sie an die Hand nehmen. Inhalte und Übungen sind so gewählt, dass Sie genau das nutzen können, was Ihnen in Ihrer ganz persönlichen Situation weiterhilft.

### Betreuung inklusive

Im Kurs taucht eine Frage auf? Sie finden weiterführende Informationen in den FAQs oder kontaktieren den Kurssupport; ebenso bieten wir auch einen Live-Chat an.

### Nachhaltig wirksam

Wir haben die Kursdauer so gewählt, damit Sie über eine längere Zeit am Thema bleiben: Einem Leben mit weniger Stress. Integrieren Sie das erworbene Wissen direkt in Ihrem Alltag. Wir begleiten Sie in kleinen Schritten, damit es Ihnen so leicht wie möglich fällt und Sie eigenverantwortlich zu mehr Lebensbalance finden.

- **Beginn:** Direkt nach der Anmeldung
- Sie nutzen Ihre **bevorzugte Lernumgebung**
- Sie können sich die **Zeit** zum Lernen und Üben **selbst einteilen**

## BalanceCoach

Peter Herbst  
Petersgasse 4  
94315 Straubing

info@peterherbstakademie.de  
www.peterherbstakademie.de

Tel. 0152 – 25 47 36 06

[www.balancecoaching.de](http://www.balancecoaching.de)



## Burnout- und Stressprävention

**BalanceCoaching ist das bundesweite, zertifizierte und krankenkassenempfohlene Burnout- und Stresspräventionsprogramm mit optional begleitendem Einzelcoaching und steht für nachhaltige Veränderung, Gesundheit und Erfolg.**

Mit BalanceCoaching erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung, die es Ihnen ermöglicht:

- die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken und zu erweitern
- wirksame Instrumente zum Stressausgleich und zur Konfliktlösung und -vermeidung kennenzulernen und effektiv im eigenen Alltag einzusetzen und
- die eigene Lebensbalance zu finden.

Gehen Sie den ersten Schritt und investieren Sie in Ihre Gesundheit und damit in Ihr Leben!

**Stress ist individuell, BalanceCoaching auch.**

Um diesen weit verbreiteten Krankheiten entgegenzuwirken, bedarf es alltagstauglicher Stressreduktions- und Entspannungsverfahren und vor allem eines Umdenkens. Daher bietet Ihnen BalanceCoaching auch professionelle (optionale) Begleitung im Einzelcoaching, um neu Gelerntes nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu integrieren und um Veränderung zur Gesundheit hin möglich zu machen.

Mit BalanceCoaching erhalten Sie eine wirksame und nachhaltige Unterstützung zu den folgenden Bereichen:

➤ **Selbstverantwortung**

Was genau bedeutet Selbstverantwortung und wozu ist sie hilfreich?

➤ **persönliche Ressourcen**

Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtig? Und wie gehen Sie am besten mit Ihren Ressourcen um?

➤ **Zeit- und Energiemanagement**

Wo lauern in Ihrem Alltag Zeitfresser und Stressfallen und wie können Sie ihnen erfolgreich entgegenwirken?

➤ **Stresstheorie**

Wie wirkt sich Stress auf Körper und Seele aus? Wie verläuft der Weg in den Burnout?

➤ **Aktive systematische Entspannung**

Welche Methoden gibt es zur ganzheitlichen Stressreduktion und aktiven Entspannung? Erfahren Sie mehr in Theorie und Praxis.

➤ **Kommunikation**

Erfahren Sie Wissenswertes über die Grundlagen eines stressfreien Umgangs mit anderen Menschen in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld.

➤ **Wirkung**

Sie erzielen in jeder Sekunde eine Wirkung auf andere Menschen. Aber ist es immer die beabsichtigte? Setzen Sie Kommunikation gezielt ein. Lernen Sie, in stressigen Situationen bewusster zu reagieren.

➤ **Identität**

Verstehen Sie Ihr persönliches Stressverhalten vor dem Hintergrund Ihrer individuellen Entwicklung und gestalten Sie sich Schritt für Schritt eine entspanntere und gesündere Zukunft.

