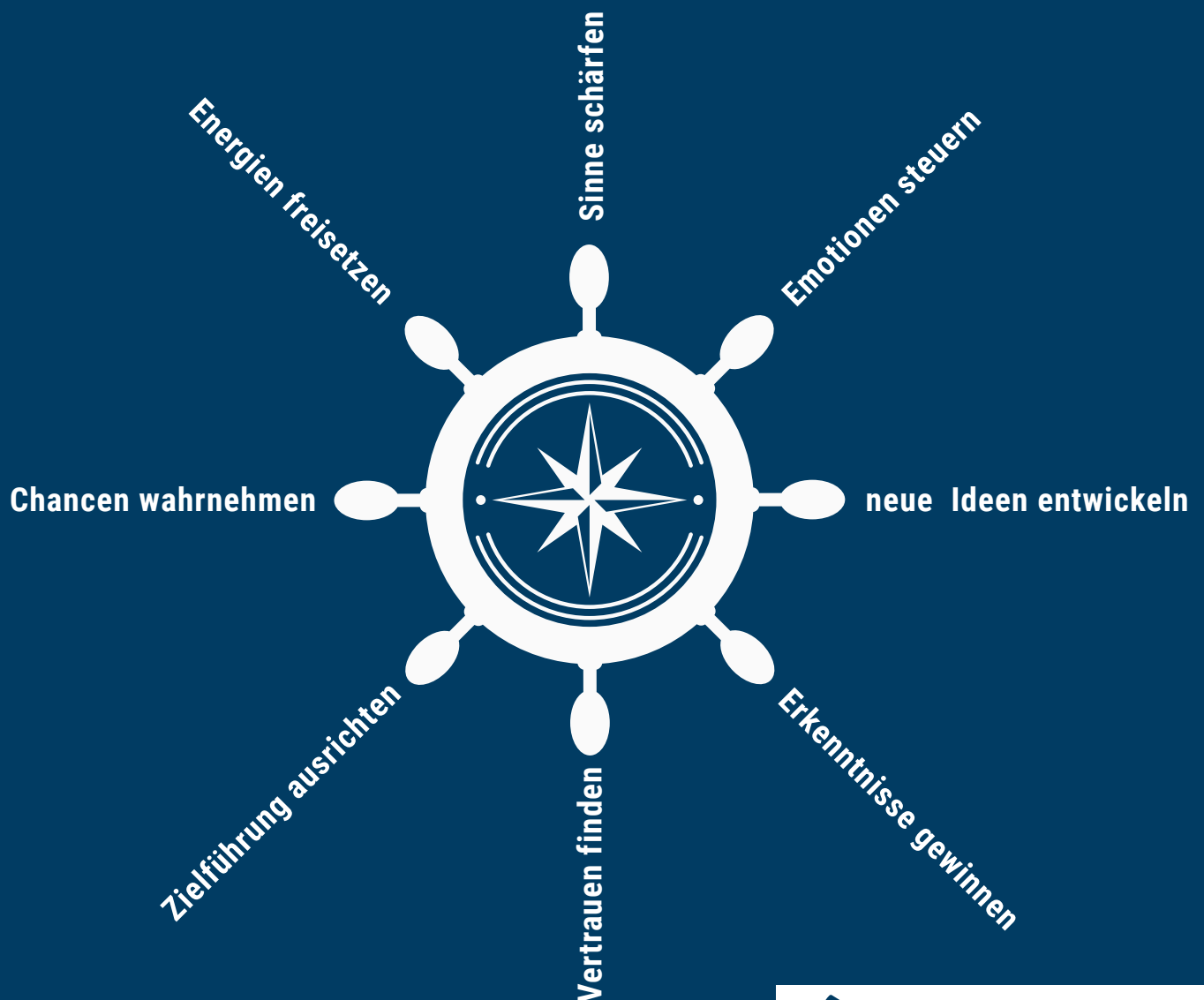


STEP 1

IN STÜRMISCHEN ZEITEN

DAS STEUERRAD IN DIE HAND NEHMEN!

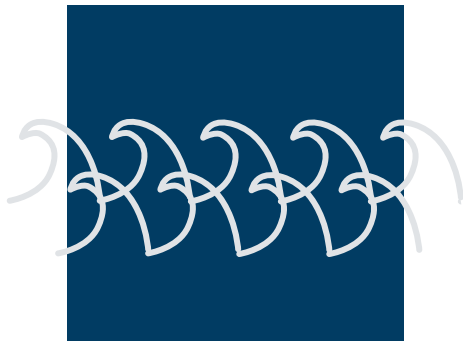


 **TUTORING**

Weitere Informationen: Sternberg Concept

Schwachhauser Heerstr. 122 | 28209 Bremen | Telefon: +49 (0)421 43310670 | www.sternberg-concept.de | info@sternberg-concept.de

TELEFON-TUTORING



Persönliches Krisenmanagement

Stürmische Zeiten wie diese, die von Wogen der Unsicherheit im Außen geprägt sind, bringen große Verunsicherung in den Menschen selbst mit sich. Viele Mitmenschen bewegen unterschiedlichste und meist sorgenvolle Gedanken. Einige betrifft essentielle gesundheitliche Angst oder auch eine große wirtschaftliche Sorge. Viele tauschen sich insgesamt über die täglich wechselnde Lage aus. Mit der zunehmenden Isolation fühlen wir uns zudem, als seien wir allein gelassen auf unserem „Lebensschiff“ und schippern führungslos ohne Halt direkt in den großen Sturm. Je mehr wir jedoch in den Sorgen- und Angstmodus verfallen, desto kraftvoller werden Gehirnareale, die auf Überleben programmiert sind und den Körper auf Fliehen, Kämpfen oder Erstarren vorbereiten. Eine besonnene Handlung ist in diesem Modus schlicht verunmöglicht. Vielmehr führt er uns nur zu noch mehr Unruhe im Innen und Außen, zu einem kopflosen Durcheinander an Bord. Das „Lebensschiff“ wird von außen gesteuert und strandet im Nirgendwo. Sorge gesteigert zu Angst ist immer kontraproduktiv und zudem oftmals ein überaus schlechter Steuermann.

Je mehr Ruhe und Klarheit ein Kapitän in herausfordernden Wetterlagen ausstrahlt, desto besonnener wird auch seine Mannschaft agieren und ihr Bestes dafür einsetzen können, das Schiff manörfähig und auf den Zielhafen gerichtet, zu halten. Atmen Sie, richten Sie sich aus und dann klären Sie zunächst Ihre persönlichen Sorgen, um weiter kraftvoll nach vorne zu gehen. Sie sind immer Kapitän eines Schiffes, ob als Unternehmer, Teamleiter, in Familie und insbesondere auf Ihrem ganz eigenen „Lebensschiff“!

In dieser sehr stürmischen Zeit stehen wir an Ihrer Seite und helfen Ihnen, wieder das Steuerrad in die Hand zu nehmen, Lösungen zu kreieren und unterstützen mit konkreten kleinen Übungen. So können Sie wieder klare Gedanken fassen und finden vor allem in Ihre innere Ruhe und Zielführung zurück.

- Wie kann ich meine Sorgen und Ängste in den Griff bekommen?
- Wie unterstütze ich meine Kollegen und Mitarbeiter in ihrer Klarheit und Ausrichtung zu bleiben?
- Was genau kann ich hier tun?
- Wie kann ich ins Vertrauen finden, bei so viel Unruhe im Außen?
- Wie beruhige ich mich selbst, wenn mein Gedankenkarussell nicht mehr zu stoppen scheint?



Zu diesen und selbstverständlich auch anderen Fragen, die Sie derzeit beschäftigen, haben wir ein offenes Ohr und stellen uns mit unserer Kompetenz an Ihre Seite! Gemeinsam sind wir stark! Und das nicht nur von 8.00 – 16.00 – in dieser besonderen Zeit haben wir unsere Tage erweitert und sind bis 20.30 Uhr für Sie erreichbar!

Solidaritätspreis: 99 € (brutto) für ca. 60 min.

**Kontakt und Terminabsprache:
Kathrin Bartholomä 0176 616 996 42**

Das Team von Sternberg Concept



Weitere Informationen: Sternberg Concept

Schwachhauser Heerstr. 122 | 28209 Bremen | Telefon: +49 (0)421 43310670 | www.sternberg-concept.de | info@sternberg-concept.de