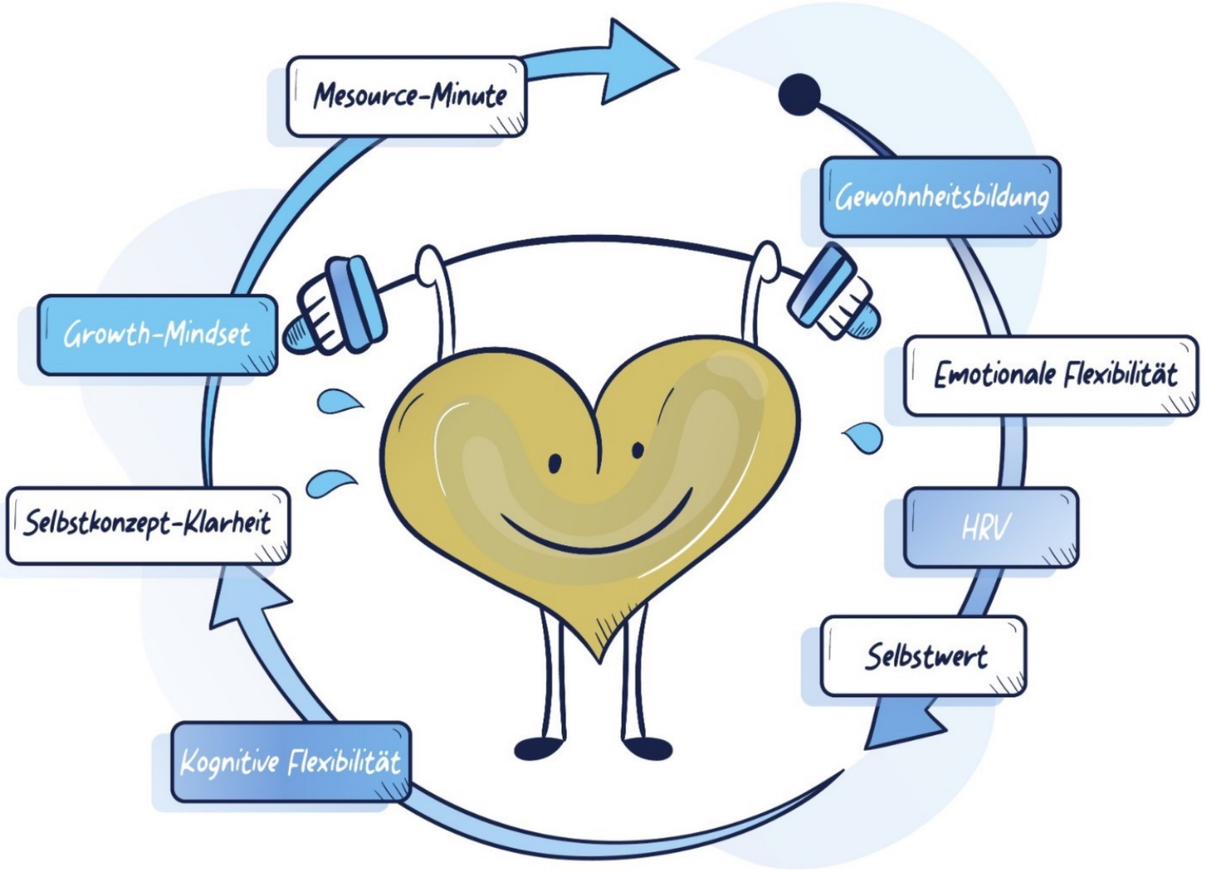
Mesource® - Emotional Resourcing

Ein 8-Wochen-Workout für mehr Resilienz



CHANGE CORPORATION

Ihre Personal Trainerin:

Sabine Stöhr

IN JEDER EMOTION STECKT EINE KRAFT....

die wir für unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit aktivieren können.

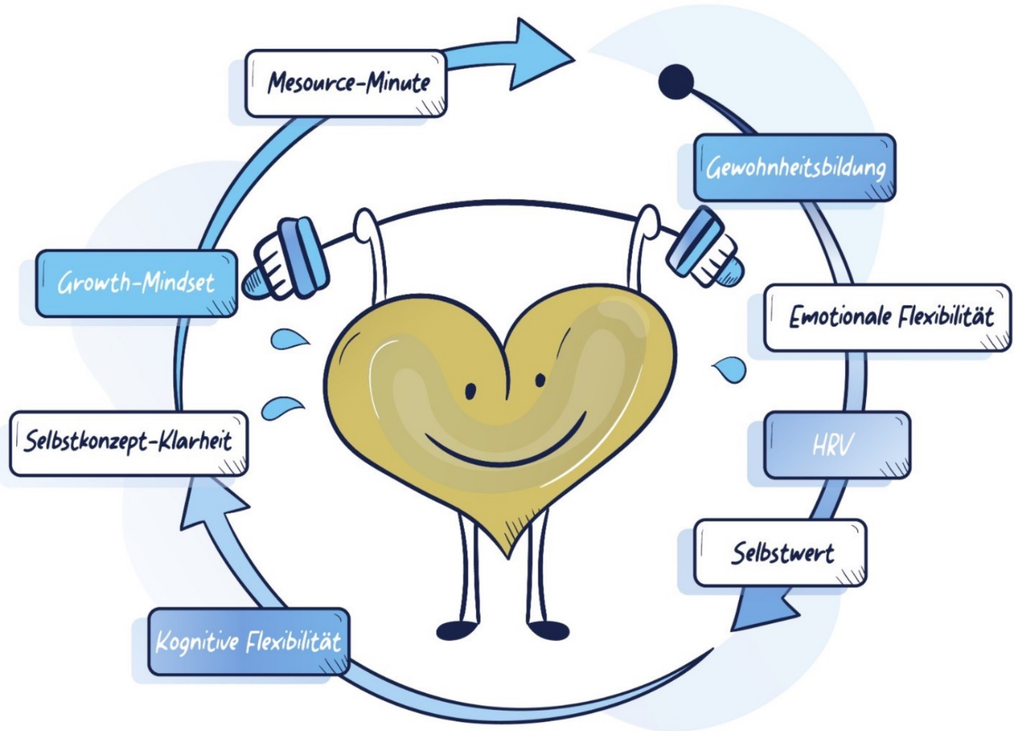
IN JEDER EMOTION STECKT EINE KRAFT....

Es muss nicht immer die große Krise sein, die uns verzweifeln lässt. Oft ist es die Akkumulation von kleinen alltäglichen Dingen und Herausforderungen, die mürbe macht. Oder wütend. Die uns erschöpfen, überfordern und manchmal resignieren lässt.

Egal, ob innere oder äußere Faktoren die Ursache sind, Stress ist eines der Kernprobleme unserer Zeit. Das Gute: Man kann Emotionen nutzen, dass sie nicht gegen, sondern für uns arbeiten. Wie das geht? Durch ein wissenschaftlich fundiertes Training, das Elemente der Emotionspsychologie und Hirnforschung kombiniert.*

* Entwickelt von Dirk Eilert und Ruben Langwara (Eilert Akademie)

Das achtwöchige Mesource® - Programm hilft Ihnen Schritt für Schritt, die Signale Ihrer Emotionen besser zu verstehen und als Bedürfniserfüller zu nutzen.



Für ein Leben mit mehr Resilienz und weniger Stress.

DAS PROGRAMM

Beim Sport wissen wir, dass Muskeln, Beweglichkeit oder Ausdauer nicht von heute auf morgen entstehen. Kaum jemand läuft aus dem Stand einen Marathon oder schafft einen Flicflac. Athleten brauchen einen Trainingsplan – unsere Emotionen auch. Wie ein Personal Trainer werde ich Sie acht Wochen begleiten.

Unser gemeinsames Ziel ist, Ihre Resilienz zu trainieren, damit Sie für berufliche und private Aufgaben gestärkt sind. Damit das gelingt, ist der Zeitaufwand bewusst minimal. Sie brauchen täglich nur 10 Minuten. Und acht Mal 75 Minuten, in denen wir uns (online) treffen und eine weitere Etappe meistern.

SIE BEKOMMEN

Maximale, individuelle Unterstützung auf dem Weg zu einem starken Ich

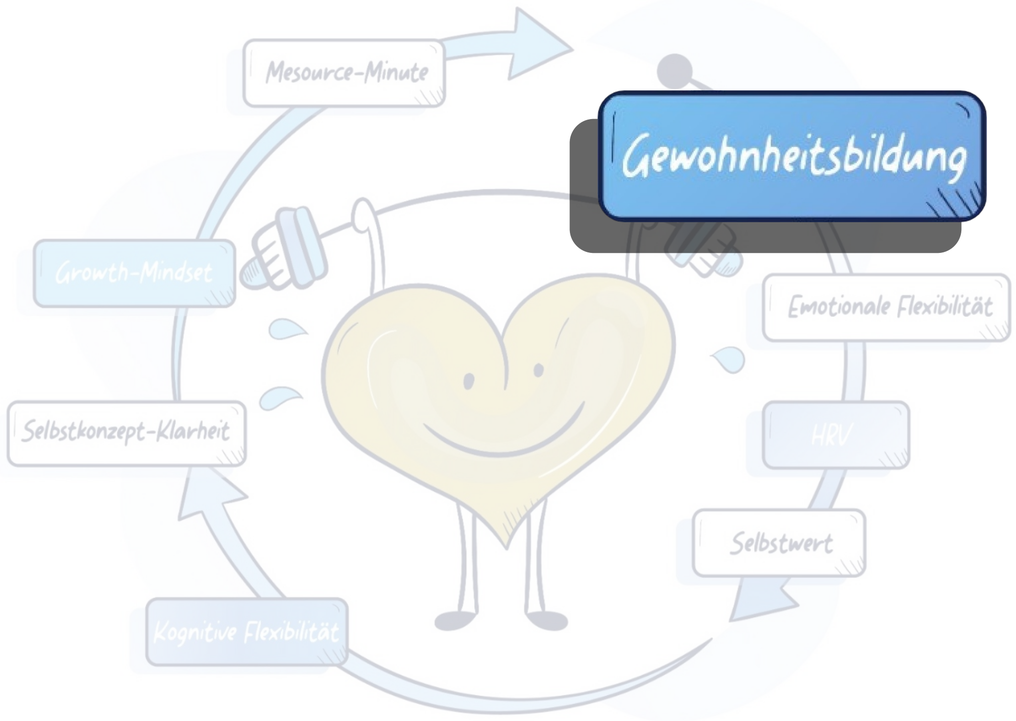
Erprobte Übungen, mit denen Sie Gewohnheiten dauerhaft ändern

Leicht verständliche Erklärungen zu den wissenschaftlichen Fundamenten der Resilienzforschung

Anleitungen, wie Sie neue Routinen und Reaktionen unkompliziert unkompliziert im Alltag etablieren

Wöchentliche Videosequenzen, die Sie auch durch schwierige Phasen bringen

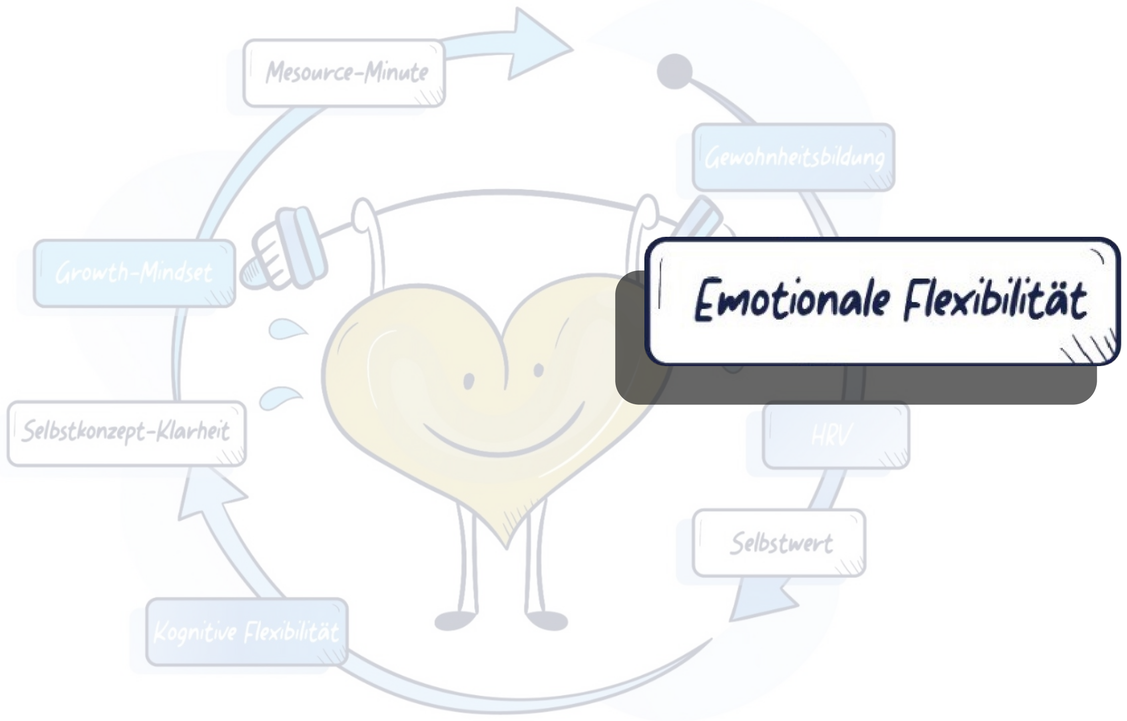
DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK



1. Gewohnheitsetablierung:
Die Macht der kleinen Schritte

Hier schaffen wir die Grundlage für alle weiteren Etappen, indem Sie erfahren: Was ist eigentlich eine Gewohnheit? Wie funktioniert es nachhaltig, eine neue Gewohnheit zu etablieren? Welches sind die vier Faktoren, die Sie dabei unterstützen, eine neue Gewohnheit zu kultivieren?

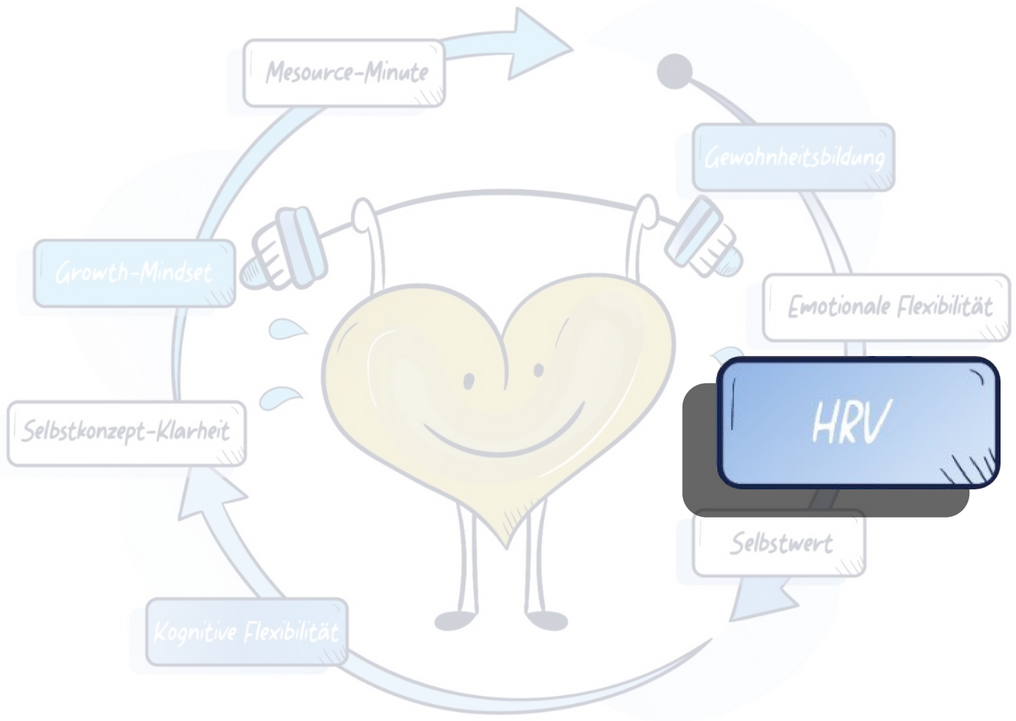
DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK



2. Emotionale Flexibilität:
Stressoren proaktiv begegnen und regulieren

Menschen kommen alle mit dem gleichen Bausatz von 12 Primäremotionen auf die Welt. In dieser Trainingseinheit lernen Sie den Mesource-Motivkompass kennen. Sie erfahren, welche Grundbedürfnisse allen Menschen gleichermaßen zu eigen sind und dass unsere Emotionen uns wie ein Kompass navigieren und uns anzeigen, welches Grundbedürfnis gerade erfüllt bzw. nicht erfüllt ist. Und Sie lernen, wie Sie Ihre emotionale Flexibilität bewusst trainieren können, um kleinen Stressoren im Alltag proaktiv zu begegnen und bewusst runterzuregulieren.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK

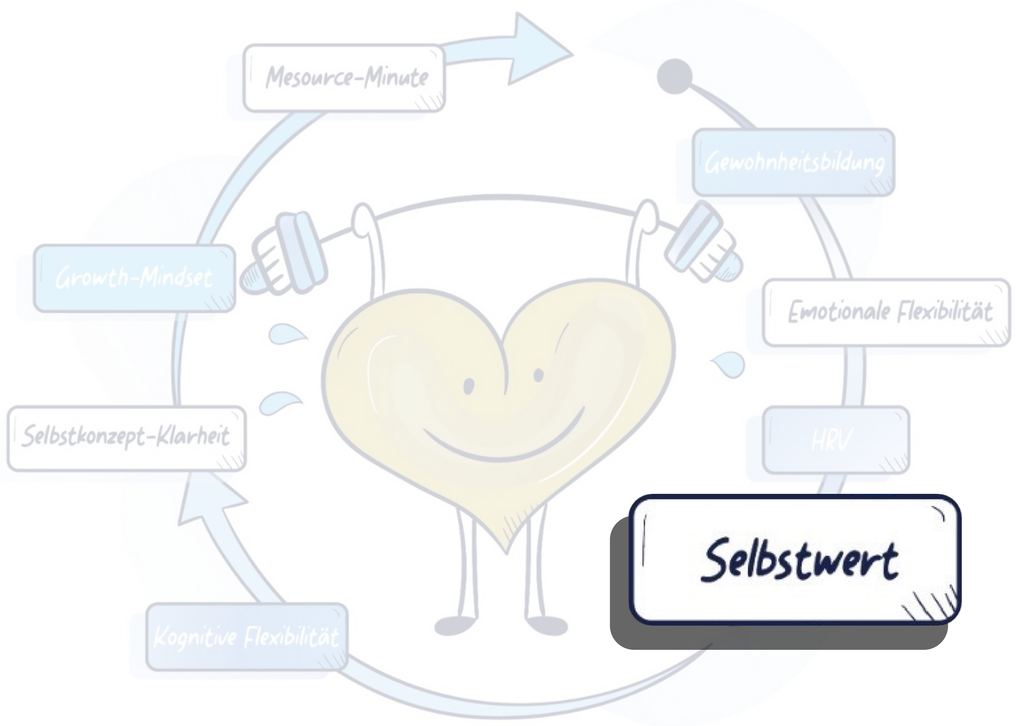


3. Herzratenvariabilität:
Cardio-Training für den Kopf

Von der ersten Sekunde unseres Lebens können wir atmen. Aber nur wenige wissen, dass sie damit ihr Gehirn steuern können. Dahinter steckt die Herzratenvariabilität (HRV): Durch gezielte Atmung verändert sich der Herzschlag, wodurch sich wiederum Emotionen steuern lassen.

Wichtig, weil: Wir haben das Wichtigste immer dabei, um Stress weg- und Resilienz herbeizuatmen.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK

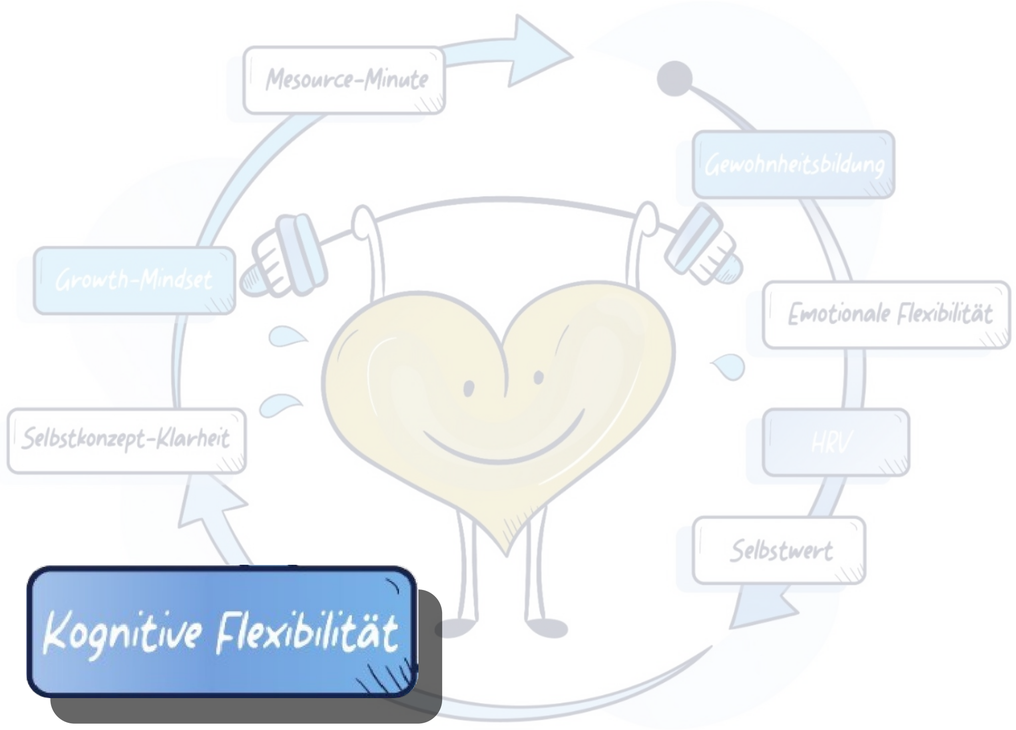


4. Selbstwert:
Das Ich-Investment

In den Einheiten 4-7 beschäftigen wir uns sukzessive mit den vier übergeordneten Resilienzfaktoren.

Wir starten mit dem Selbstwert. Das Selbstwertgefühl ist eine Art Proteinshake für emotionale Muskeln und die Grundlage für emotionale Gesundheit.
Sie erfahren, dass sowohl Ihr passiver als auch Ihr aktiver Selbstwert dafür wichtig ist und wie Sie beide gezielt stärken, nähren und in Balance bringen können.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK

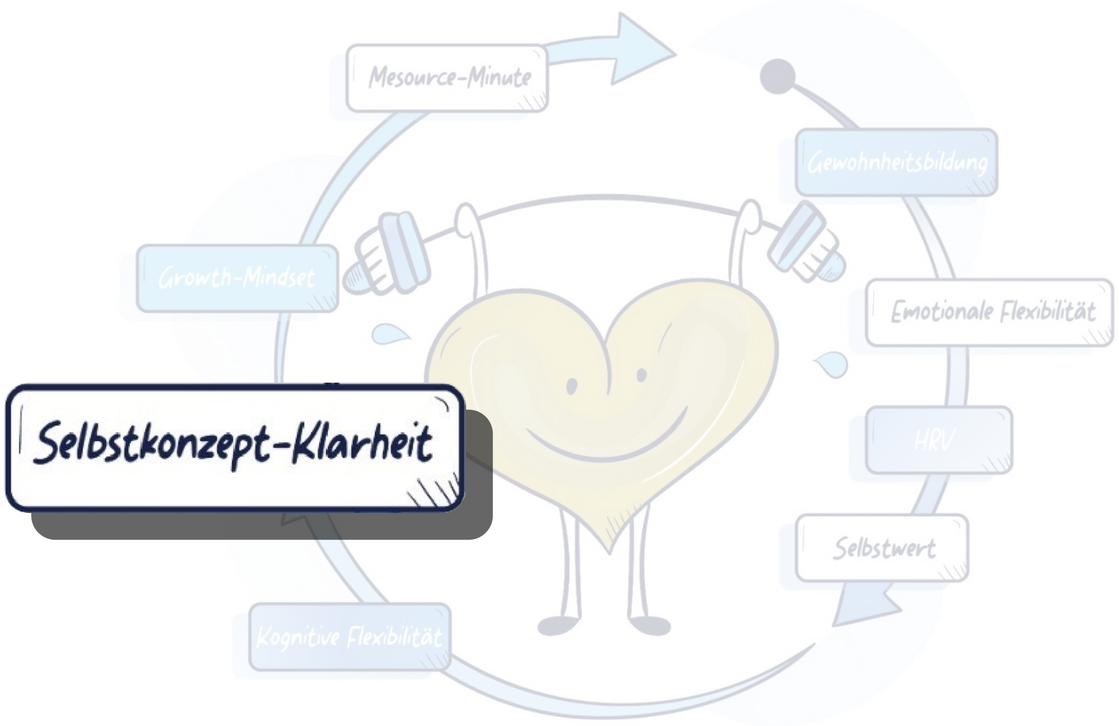


5. Kognitive Flexibilität:
Entspannt Neuem begegnen

Hier stärken Sie Ihre Fähigkeit, mit neuen, sich verändernden bzw. unerwarteten Ereignissen resilienter umzugehen. Sie lernen die Emotionen kennen, die bei diesem Resilienzfaktor eine wichtige Rolle spielen. Und erfahren, welche Super-Ressourcen positiv unterstützend bei Veränderungsprozessen sind.

Getreu dem Motto: aus einem Gefühl der Entspannung und Sicherheit das Neue umarmen.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK

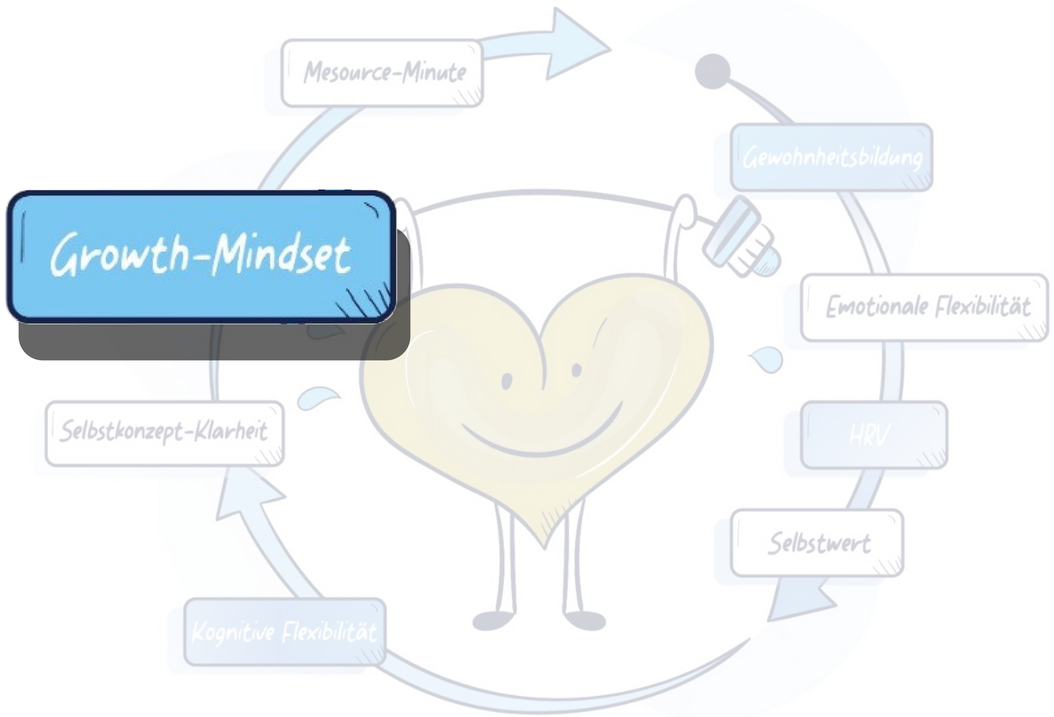


6. Selbstkonzept-Klarheit:
Wer bin ich?

Vergleiche, Verführung, Vorbilder – da kann man schon mal aus den Augen verlieren, wer man selbst sein möchte. Sie lernen, die Balance zwischen Empathie und gesunder Abgrenzung zu halten und zu hinterfragen, was Sie wirklich von anderen annehmen wollen.

Wichtig, weil: Ganz bei sich zu sein stärkt bei Entscheidungen und hilft, ehrlich und entspannt selbst heikle Situationen zu analysieren.

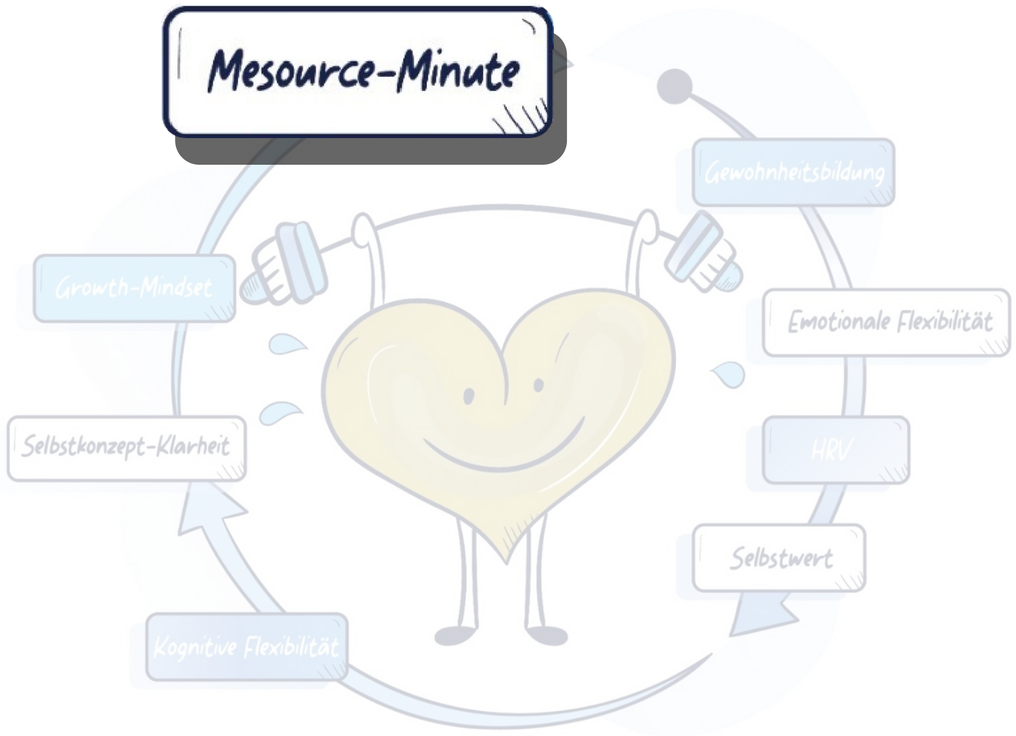
DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK



7. Growth-Mindset:
Wandel und Wachstum

Gibt das Leben dir Zitronen, mach Limonade draus. Der Spruch hat seine Gültigkeit auch nach über hundert Jahren nicht verloren. Wie man an Herausforderungen wächst oder sogar in etwas Besseres umwandelt, liegt an der inneren Haltung. Wandel als Chance zu verstehen ist die Basis für Erfolg – im Leben und vor allem im Beruf.

DIE ETAPPEN IM ÜBERBLICK



8. Mesource-Minute:
Die emotionalen Muskeln kultivieren

Das Training ist abgeschlossen, Sie sind fit für das Leben und seine Herausforderungen. Zum Abschluss bekommen Sie noch ein SOS-Kit, das in akuten Belastungssituationen hilft, emotionalen Stress zu regulieren und Ressourcen zu stärken. So können Sie die kleinen Herausforderung nutzen, um nachhaltig zu wachsen.

IHRE NÄCHSTEN SCHRITTE auf dem Weg zu mehr Resilienz und (emotionaler) Gesundheit:

30 Minuten
Kennenlerngespräch

8 Wochen
Mesource-Workout

IHR ABOPREIS:

2.100 €

zzgl. MwSt.

für Ihr Personal Training

1.200 €*

zzgl. MwSt.

wenn Sie zu zweit sind

*Weitere Preis-Staffel
bei Gruppen abhängig
von Gruppengröße

IHRE PERSONAL TRAINERIN

Expertin für Emotional (Self-)Leadership, Emotional Coaching, Emotional Selling

SABINE STÖHR

sstoehr@changecorp.de
0176/613 18 628

Mesource®Coach, emTrace®Master-Coach, Mimikresonanz®Trainerin, Systemischer Coach und Organisationsentwicklerin