



Seelenselbst

BY STEPHANIE KONKOL

# Gelassen & entspannt

durch den Joballtag

- kleine Auszeiten für mehr Gelassenheit
  - Balance, Präsenz und Kraft
  - Leichtigkeit und Freude



# Ausgangslage und Ziele



## Ausgangslage

*Stress wird in der Arbeitswelt immer mehr zur Belastung, so das Bundesamt für Statistik. Daraus resultieren häufig Erschöpfung, Schlafprobleme, Immunschwächung und andere Symptome der Dauerüberlastung.*

*Die Herausforderung ist es, regenerative Auszeiten in den Berufsalltag einzubauen.*



**Zielgruppe sind Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden bei folgenden beispielhaften Themen unterstützen möchten:**

### vom „OFF“

- Stress
- Erschöpfung
- Gedankenkreisen
- Entscheidungskomplexität
- Leistungsdruck
- Angst, nicht gut genug zu sein
- Konkurrenzdruck
- Konzentrationsprobleme
- Schlafstörungen, innere Unruhe
- Ängste (Kritik, Fehler, Versagen)
- Dysbalance Privat- & Berufsleben
- Fokus auf die eigenen Schwächen
- Verspannungen
- Energielosigkeit, Schwere



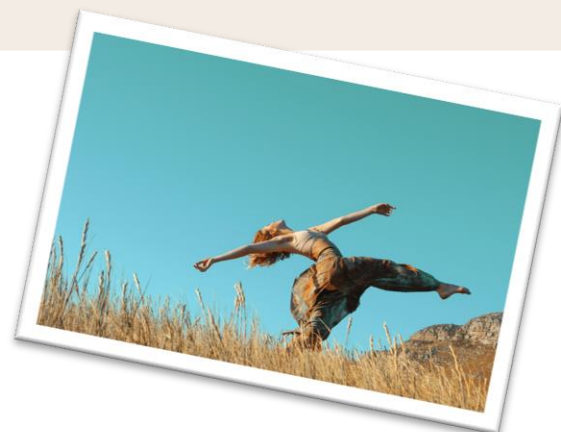
### ins „ON“

- Resilienz
- Regeneration
- Gedankenruhe
- Entscheidungskompetenz
- innere Balance
- Vertrauen, gut genug zu sein
- Funkensprühen
- Fokussiert sein
- Innere Ruhe
- Selbstsicherheit
- Balance
- Stärkenfokus
- Entspannung
- Leichtigkeit



## Lösungsansatz

*Die Lösung ist es, die äusserst effektiven regenerativen Fähigkeiten des Nervensystems in meditativen Zuständen zu nutzen, in denen das Gehirn in einer Frequenz im Alpha- oder Theta-Wellenbereich schwingt. Kurze regenerative Entspannungen in Verbindung mit stärkenden Suggestionen ermöglichen dem Nervensystem aufzutanken, sich zu regenerieren und langfristig die Resilienz und das Immunsystem zu stärken.*



# Es gibt die Wahl:



## Online Auszeit 30 Minuten

- ✓ 10 Auszeit-Termine zu je 30 Minuten,
  - 30 Min. hypnotische (meditative) Auszeiten, um die innere Präsenz zu stärken
- ✓ Themenschwerpunkte: vorher vereinbart (durch Befragung Mitarbeitende oder Führungsteam)
- ✓ Auf Wunsch: wöchentlicher, 14-tägiger oder monatlicher Turnus
- ✓ Teilnehmerzahl: bis 50
- ✓ Teilnahme online vom Office oder Home-Office
- ✓ Inklusive:
  - Briefing-Gespräch zur Auswahl von 10 Themenschwerpunkten, die im Unternehmen aktuell sind,
  - Konzeption, Erstellung hypnotischer Entspannungen mit themenbezogenen Suggestionen,
  - Durchführung,
  - Optional: Debriefing, 30 Min.

→ Total: 1990,- CHF (exkl. MWST)



## Online Auszeit 45 Minuten

- ✓ 10 Auszeit-Termine zu je 45 Minuten,
  - zzgl. 15 Min. Input: kleine praxisnahe Impulse zum Themenschwerpunkt
  - 30 Min. hypnotische (meditative) Auszeiten, um die innere Präsenz zu stärken
- ✓ Themenschwerpunkte: vorher vereinbart (durch Befragung Mitarbeitende oder Führungsteam)
- ✓ Auf Wunsch: wöchentlicher, 14-tägiger oder monatlicher Turnus
- ✓ Teilnehmerzahl: bis 50
- ✓ Teilnahme online vom Office oder Home-Office
- ✓ Inklusive:
  - Briefing-Gespräch zur Auswahl von 10 Themenschwerpunkten, die im Unternehmen aktuell sind,
  - Konzeption, Planung themenspezifischer Input + praxisnahe Impulse, Erstellung hypnotischer Entspannungen mit themenbezogenen Suggestionen
  - Durchführung,
  - Optional: Debriefing, 30 Min.

→ Total: 2'990,- CHF (exkl. MWST)

# Über Stephanie

## Fokusthemen

### Einzelpersonen:

- ✓ Coaching & Hypnose Coaching für Transformationsprozesse: Resilienz, Selbstführung, Funkensprühen, Leichtigkeit, Entfaltung, etc.

### Ausbildungen:

- ✓ Coaching-Ausbildungen für Intuition und Trancebewusstsein
- ✓ Ausbildungen in Positiver Psychologie

### Training / Workshop / Vortrag / Supervision:

- ✓ Entspannung, Achtsamkeit und Resilienz, Umgang mit psychisch belasteten Personen, Umgang mit Konflikten, etc.
- ✓ Team-, Fall- und Einzelsupervision

## Ausbildung

- Studium der Psychologie mit dem Schwerpunkt auf Psychotherapie und Gesundheit (Master of Arts/UCN)
- Lehr-Trainerin für Positive Psychologie (PosPsy), für Neurolinguistisches Programmieren (IN) und für Hypnose (WHO)
- Ausbildung zum Coach (ICI, DVNLP)
- Ausbildung in Systemischer Beratung (DGSF)

## Werdegang

Seit 2005 begleitet sie auf selbstständiger Basis Veränderungsprozesse bei Einzelpersonen und in Unternehmen in den o.a. Fokusthemen. Seit 2018 leitet sie ein Ausbildungs-Institut für Coaching & Hypnose und ist zudem als Lehrtrainerin für Positive Psychologie aktiv.



# Interesse an den Auszeiten?

Ich freue mich auf die Kontaktaufnahme!

*Wir begleiten Menschen und Teams bei  
Veränderungs- und Transformationsprozessen  
auf die nächste Ebene ...  
und damit zu mehr Wohlbefinden und Sinnerleben  
in einem ausbalancierten Leben.*



Seelenselbst  
by Stephanie Konkol  
Stube 2, 6030 Ebikon

in Kooperation mit:  
Funkensprühen GmbH  
Jennifer Konkol

seelenselbst.ch  
stephanie@seelenselbst.ch  
+41 78 230 0607