Coaching für Betriebsräte & Personalräte



Freistellungsgrundlage:
§ 42 (5) LPVG NRW
§ 54 (1) BPersVG
§ 37 (6) BetrVG

Wir öffnen auch für:
§ 16 (4) LGG, § 10 (5) BGleiG
§ 19 (3) MVG
§ 179 (4) SBG IX

Christina Hunke
Coach & Trainerin

christinahunke@web.de
+49 179 7001 711
christinahunke.de

Sabine Claas
Coach & Trainerin

coaching-claas@web.de
+49 160 8836 84

Dein Gesundheitsmanagement-Resilienz

06.– 08.09.2027
Hotel Seegarten in Sundern

christinahunke.de
sabineclaas.de



Seminarinhalte im Überblick:

- eigene Stressmuster erkennen
- Selbstmitgefühl statt Selbstkritik
- eine neue Sprache mit Dir selbst finden
- Deine Grenzen neu definieren
- soziale Kontakte bewusst dosieren
- klar und wertschätzend nein sagen
- Mikro-Routinen im Arbeitsalltag
- Selbstfürsorgemanagement



Zwischen Konflikten, Veränderungsprozessen, schwierigen Gesprächen setzt Du Dich täglich für andere ein. Doch was ist mit Deiner Belastung?

Mit **Coaching**-Elementen, **Selbstreflexion**, **praktischen Übungen** und einem **vertrauens-vollen Austausch** entwickelst Du Strategien, die Dich im anspruchsvollen Arbeitsalltag **nachhaltig stärken** durch die im Seminar erlernten Tools.
Gleichzeitig nimmst Du wertvolle Impulse mit, um das Thema **Resilienz** im Unternehmen weiterzutragen – für **gesunde Beschäftigte**, **starke Teams** und einen **achtsamen Umgang miteinander**.



Kosten pro Person:
1285,- zzgl. USt. und zzgl. Hotelkosten
Hotelkosten pro Person:
ab 584,- inkl. Kurtaxe

Für eine Platzreservierung Mail an:
christinahunke@web.de .

Anmeldeformulare, Kostenübernahmeerklärung, Datenschutzerklärung und AGBs schicken wir Dir gern zu, und Du findest sie auf der Webseite: **christinahunke.de/termine-seminare-trainings/**

Dein Platz ist Dir sicher, sobald wir die unterschriebenen Unterlagen von Dir erhalten.
Wir freuen uns auf Dich!