



Martin Sutoris · Aachenerstr. 429 · 50933 Köln
Tel. 0221-964 383 66 · info@coaching-smart.de



Stress & Resilienz

„Fehler sind wie Liegestütze - je mehr man davon macht, umso besser wird man!“ - Martin Sutoris -

In diesem Training bzw. Coaching lernen Sie, besser mit Stress umzugehen. Leider kann ich Ihre Stressfaktoren nicht einfach wegzaubern - aber ich kann Sie fitter machen!

Sie erfahren, was Stress eigentlich ist und wie sehr Stress mit der persönlichen Wahrnehmung und Mentalität zu tun hat. Das wird auch das Rätsel um die Zitrone auf dem Foto von vorhin lösen... Und natürlich bekommen Sie und Ihr Team Methoden an die Hand, die nicht nur einfach, sondern effektiv sind und die ganz einfach im täglichen Workflow angewendet werden können.

Kein Stress-Training ist gut, wenn nicht auch das Konzept der Resilienz erläutert wird. Resilienz ist mentale Stärke - und auch das lässt sich mit einem erfahren Coach hervorragend trainieren und entwickeln.

INHALTE

- Die Psychologie von Stress
- Welchen Sinn hat Ihr Stress?
- Anti-Stress-Programm on the Job
- die 3 Ebenen des Stressmanagements
- Resilienz & mentale Stärke entwickeln
- Persönliche Entwicklung

COACHING

COACHING | WORKSHOPS | KOMMUNIKATION



Martin Sutoris · Aachenerstr. 429 · 50933 Köln
Tel. 0221-964 383 66 · info@coaching-smart.de

Martin Sutoris

seit 2010 Coach, Trainer, Referent, Autor, Jg. `78

- Coachings & Trainings: seit 2010 für verschiedene Universitäten und Ausbildungsinstitute; bundesweit mit Unternehmen und Teams; Projektgruppen und Einzelpersonen in zahlreichen Branchen
- Studium: Psychologie, Musikwissenschaften, Kulturpolitik, Betriebswirtschaftslehre
- Ausbildungen: systemische Beratung, NLP (neuro-linguistisches Programmieren), lösungsfokussierendes Coaching, Mediation, Kommunikation, Rhetorik, Konfliktlösung

S. Zweers, Trainer & Therapeut, **Helios Klinik**, Schleswig

"Martin, vielen Dank für deine professionelle Weiterbildung zum Thema Mental-Coaching. Als Trainer und Therapeut kann ich die Methoden sofort einsetzen und gerne weiterempfehlen."

N. Werth, **Werth It**, Kamen

"Was geschieht, wenn man einen ganzen Tag mit seiner Inneren Stimme und mit Martin konfrontiert wird? Man wächst ... Was will ich, wer bin ich eigentlich und wo will ich in Zukunft hin ... Ich habe in seinem Workshop viele Ideen und Strategien erhalten, die mir beruflich und privat helfen Ziele zu fokussieren, sinnvolle Entscheidungen zu treffen und über Selbstzweifel hinauszuwachsen. Ich kann Martins Hilfe jedem empfehlen, der über sich hinauswachsen möchte. Vielen Dank."



Mein Motto

"Jeder Mensch kann mehr, als er sich selber zutraut!"
Und Sie auch - darum bin ich Coach und Trainer!