

*nr // Menschen in Entwicklung*

neue  
WEGE  
gehen

RESILIENZ & ACHTSAMKEIT  
STRESSBEWÄLTIGUNG

# Stress ...

**... ist ein Zeichen unserer Zeit und kann zu verschiedensten Symptomen bis hin zum Burnout führen. Wir brauchen daher Werkzeuge, mit denen wir im Alltag wieder eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung herstellen können.**

Das Achtsamkeitstraining hat sich als sehr wirksam erwiesen, um immer öfter in einen Zustand von Gelassenheit und Ruhe zu kommen. Die Übungen brauchen wenig Zeit und sind regelmäßig durchgeführt sehr effektiv, Stress zu bewältigen. Sie können leicht in den Arbeitsalltag integriert werden und stärken die Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

## Mein Angebot (auch online)

### **Impuls-Vorträge in Ihrem Unternehmen**

90-Minuten-Vortrag mit ersten kurzen Übungen zum Kennenlernen der Achtsamkeitsmethode.

### **Workshops für Ihre Mitarbeiter**

*Slow Motion – Entschleunigung durch Achtsamkeit:* In diesem Workshop lernen Ihre Mitarbeiter an einem Tag die grundlegenden Übungen der Achtsamkeitsmethode sowie resilienzstärkende Faktoren kennen.

### **Einzelcoaching**

Individuelles bedarfsorientiertes Coaching für Mitarbeiter und Führungskräfte.

### **Telefoncoaching**

Ein Programm über 6 Termine à 60 Minuten inklusive Handbuch (digital) und MP3-Entspannungsübungen. Am Telefon, mit flexiblen Zeiten und Übungen für die Zeit zwischen den Terminen.

## Zur Person



Eva Knoche bietet als systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin Coaching und Seminare in Unternehmen, im öffentlichen Dienst und für Privatpersonen an.

### Ausgewählte Kundenreferenzen

- Volkswagen AG
- Telekom Deutschland GmbH
- Ruhr-Universität Bochum
- Leibniz-Universität Hannover
- Friedrich-Robbe-Institut Hamburg
- ...

## Einige Kundenstimmen

*„Es war eine sehr interessante, lebendige und sehr inspirierende Fortbildung mit Ihnen. Ich habe von meinen Kolleginnen und Kollegen nur positive Rückmeldungen erhalten. Für unser Team war es eine große Bereicherung“*

*„Das war mein zweites Seminar, das ich bei Frau E. Knoche besucht habe und ich fand es wieder einmal sehr gut mit Übungen und praktischen Tipps für den Alltag ausgearbeitet.“*

*„Mir war gar nicht klar, dass Stressbewältigung sogar Spaß machen kann. Sehr gut vermittelt und umgesetzt von Frau Knoche.“*



## *Weitere Informationen*

### **Menschen in Entwicklung**

Eva M. Knoche, T: 0171-7282497

Am Alten Gehäge 6, 30657 Hannover

E: [info@evaknoche.de](mailto:info@evaknoche.de), [evaknoche.de](http://evaknoche.de)

**SEMINARE & WORKSHOPS // VORTRÄGE // COACHING**