



# TOOLS- 4 -YOU

ERFOLGREICHE SELBSTCOACHING-METHODEN

**Eine Video-Reihe für Führungskräfte mit 24 Erfolgsmethoden zu mehr Gelassenheit und psychischer Stabilität im stürmischen Alltag**

Dieses Premium-Video-Programm beinhaltet 24 erfolgreiche Selbstcoaching-Anleitungen aus dem Methoden-Koffer von Anti-Stressexpertin Sandra Kuhn-Krainick.

In den kurzen und abwechslungsreichen Videosequenzen stellt die Diplom-Psychologin Selbstcoaching-Methoden vor und gibt konkrete Anregungen zur Umsetzung on-the-job.



## **Die TeilnehmerInnen erlernen,**

- ✦ Stress stabil entgegenzutreten und auf Druck souverän zu reagieren.
- ✦ Gelassenheit und Leistungsstärke im Alltag gezielt zu verbinden.
- ✦ in stürmischen Zeiten die eigene Gesundheit nachhaltig zu schützen.
- ✦ sich selbst auf Erfolg und innere Zufriedenheit zu programmieren.



Institut Kuhn-Krainick  
*Nachhaltige Weiterbildung*

**Institut Kuhn-Krainick**  
Nachhaltige Weiterbildung

Schälzigweg 31  
68723 Schwetzingen  
Tel. +49 6202 40 96 702  
Mail: [sandra@kuhn-krainick.de](mailto:sandra@kuhn-krainick.de)  
Web: [www.institut-kuhn-krainick.de](http://www.institut-kuhn-krainick.de)



# Aufbau und Struktur



24 Coaching-  
Methoden



kurze und  
informative Videos



direkt on-the-Job  
anwendbar



## Videoserie mit 24 Selbstcoaching-Anleitungen

In einer Übersicht werden alle Methoden kurz erklärt und die jeweilige Zielsetzung verdeutlicht.

Die Videos sind anschaulich und unterhaltsam. Mit Leichtigkeit und viel Know-how werden die Methoden vorgestellt, die Grundprinzipien oder die Theorie dazu angesprochen und vor allem konkrete Einsatzmöglichkeiten an Beispielen verdeutlicht.



## Lernplattform

Auf einer geschützten Lernplattform sind die Videos jederzeit abrufbar. Zeit- und ortsunabhängig können die TeilnehmerInnen die Videos anschauen und für sich gezielt im beruflichen Alltag einsetzen.

Ein Workbook hilft, die wichtigsten Erkenntnisse und to-do's zu verschriftlichen und damit im Alltag einzusetzen.



## Begleitung und Austausch

Auf Wunsch werden inhouse Online-Erfahrungsaustausch-runden und kollegiale Supervisionen im Rahmen der Teilnahme moderiert.

