

An den  
Österreichischen Gewerbeverein  
Eschenbachgasse 11  
1010 Wien

Rannersdorf, 14 März 2020

## **Meine Dienstleistungen**

Die momentane Situation fordert uns alle auf unterschiedlichen Ebenen. Damit Sie stabil durch diese Zeiten kommen, unterstütze ich Sie (auch online) in folgenden Bereichen:

### **Stressmanagement**

Es handelt sich um den ganzheitlichen Umgang mit Stress, Stressfaktoren und stressauslösenden Situationen. Dabei geht es um Ihr persönliches Stressmanagement, bei dem Sie selbst etwas tun, um wieder einen entspannteren Zustand zu erreichen. Genau dabei unterstütze ich Sie, indem Sie individuelle Interventionsmöglichkeiten und Tools an die Hand bekommen, um hier selbstbestimmt Ihren Stress regulieren zu können.

### **Selbstführung**

Zeitgemäße Selbstführung zielt nicht darauf, das Handeln zu strukturieren, sondern darauf, das Innere zu stabilisieren – etwa durch Regulation der eigenen Emotionen, durch Überwindung hemmender Glaubenssätze oder eine konstruktive Verarbeitung von Niederlagen.

### **Emotionssteuerung**

Dabei geht es darum, seine eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen. Dadurch bekommen Sie Raum für mehr Handlungsspielraum und werden nicht mehr durch Ihr Unbewusstes gesteuert. Durch die Fähigkeit die eigenen Emotionen zu steuern, können Sie unter Druck ruhiger agieren.

## **Resilienz**

Warum ist es so unterschiedlich, wie Menschen mit Krisen umgehen? Es gibt Menschen, denen es leicht fällt positiv zu denken. Und dann wiederum gibt es welche, für die es unerreichbar scheint, so zu denken.

Je nachdem wie ausgeprägt Ihre eigene mentale und emotionale Widerstandskraft ist, umso leichter können Sie mit Belastungen, Rückschlägen und Enttäuschungen umgehen. Gemeinsam stärken wir Ihre Resilienzfähigkeit.

## **Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist für uns wichtiger denn je. Dabei geht es darum, sich im Hier und Jetzt aufzuhalten und den negativen Gedanken zB keinen Raum zu geben.

Weiters ein bewusster Umgang mit den eigenen Emotionen und dem Körper. All dies biete ich in Einzelsessions an, sowie in meinem Online-Workshop „Achtsamkeit für dich“ (Einstieg jederzeit möglich, lebenslanger Zugriff).

### **Ihre Investition für den Kurs:**

Regulär: € 80,- excl. MwSt. ... ÖGV-Preis: € 64,- excl. MwSt.

### **Ihre Investition für Einzelsessions (1 Stunde):**

Regulär: € 200,- excl. MwSt. .... ÖGV-Preis: € 160,- excl. MwSt.

### **Ihre Investition für Gruppentrainings (8 Stunden):**

Regulär: € 2.200,- excl. MwSt. ... ÖGV-Preis: € 1.760,- excl. MwSt.

Gerne können Sie mich unter [office@manuelaweiss.com](mailto:office@manuelaweiss.com) oder +43 (0) 699 11 99 66 75 kontaktieren und wir besprechen, wie ich Sie am besten unterstützen kann. Alle Angebote sind selbstverständlich ONLINE möglich.

Bleiben Sie gesund!

Ihre Manuela Weiss, MBA