



Mesource® – Die Kraft der Emotionen nachhaltig nutzen

Wir unterstützen Sie auf dem Weg, zu jeder Zeit Zugriff auf Ihre innere Kraft zu haben, so selbstverständlich wie die Luft zum Atmen.

consilio
akademie

Stress zählt heute zu den bedeutendsten gesundheitlichen Risikofaktoren der westlichen Gesellschaften. Laut einer Studie zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (pronova BKK 2018) fühlen sich 87 Prozent der Deutschen durch ihre Arbeit gestresst. Und das teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten. Im Zusammenspiel mit weiteren Belastungen im Privatleben entwickelt sich daraus schnell eine Überlastungssituation.

Mesource® zeigt Ihnen einen Ausweg aus dieser Abwärtsspirale: Lernen, Sie konstruktiv mit Stress umzugehen und die Energie der Emotionen nachhaltig als Kraftquelle zu nutzen. Studien zeigen, dass sich ein flexibler und ressourcenvoller Umgang mit dem gesamten Spektrum der eigenen Emotionen positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Die Mesource®-Qualitätskriterien:

Anwendbarkeit

Das Gelernte kann im Alltag jederzeit und überall angewendet werden.

Wissenschaftlichkeit

Die Inhalte basieren auf aktuellen Studienergebnissen aus Psychologie, Neurobiologie und Emotionsforschung.

Effektivität

Die Teilnehmenden erhalten Unterstützung dabei, das Gelernte in den Alltag zu integrieren und somit nachhaltig in die eigene Kraft zu kommen.

Zielgruppe

Dieses Training richtet sich an Mitarbeiter, die starken emotionalen Belastungen ausgesetzt sind. Voraussetzung zur Teilnahme ist die Bereitschaft, das Erlernete im Alltag zu kultivieren (Zeitaufwand täglich 15 Minuten).

Konzept

Mesource® ist ein sehr wirksames Trainingsprogramm, in dem Sie lernen, die emotionalen Herausforderungen des Alltags souverän zu meistern und Ihre eigenen Emotionen als Kraftquellen zu nutzen.

Die Techniken sind leicht zu erlernen und führen bei regelmäßiger Anwendung zu nachhaltigen Erfolgen: Sie werden spürbar souveräner mit herausfordernden Situationen umgehen können, sind energievoller und reagieren insgesamt gelassener auf Stress.

Aufbau und Inhalte

In den acht 75-minütigen Trainingseinheiten wird der Umgang und der Einsatz von emotionalen Ressourcen erlernt und anschließend in Kleingruppen geübt. Dabei lernen und trainieren Sie:

Sich selbst bewusst sein:

Trainieren Sie, die inneren Signale Ihres Körpers wahrzunehmen.

Sich selbst verstehen:

Lernen Sie sich neu kennen – mit dem Motivkompass. Dies führt Sie zu einem fundierten Verständnis der eigenen Emotionsdynamiken.

Sich selbst ressourcenvoll begegnen

Erfahren Sie, wie Sie sich selbst motivieren und regulieren können. Zentrale Tools sind die Herzkohärenz mit Biofeedback und Selbstmitgefühl.

Kurze Übungen zwischen den Terminen helfen, die Themen zu vertiefen und zu festigen. Durch die ergänzende Einzelbegleitung unterstützen wir Sie zusätzlich dabei, das Gelernte nachhaltig in Ihren Alltag zu etablieren.

Leistungen

Acht 75-minütige Trainingseinheiten in Präsenz (Inhouse) oder online, inklusive Lernmaterialien. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer eine Praxisbegleitung in Form eines Einzelcoachings.

Gruppengröße

Maximal 15 Teilnehmer je Gruppe.

Investition

Gerne entwickeln wir für Sie ein individuelles Angebot.

Das bin ich...



Nicole Stulier

Inhaberin consilio-Akademie

- Pflegewissenschaftlerin (M.Sc.)
- Dipl.-Pflegerin (FH)
- Krankenschwester mit Fachweiterbildung Intensivpflege & Anästhesie
- Systemische Organisationsberaterin (DGSF)
- emTrace®-Coach
- Systemische Mediatorin (DGSYM)
- Mesource®-Resilienz-Coach
- Lizenzierte Mimikresonanz®-Trainerin
- Ausblidung zum wingwave®-Coach

So erreichen Sie mich...



Nicole Stulier

Heinrich-Diehl-Straße 3j

76829 Landau

Telefon 06341 - 9502952

kontakt@consilio-akademie.de