



Seminarbegleiterin

Marcella Girardi hat langjährige Erfahrung in der Leitung von Workshops und Seminaren für Führungskräfte.

Als Coach begleitet sie Kaderpersonen in ihrem Alltag, wenn es um Themen der Softskills und des persönlichen Selbstmanagements geht.

Sie bringt naturheilkundliches, psychologisches und methodisch-didaktisches Wissen und eine fundierte Coachingausbildung mit lösungs- und systemorientierter Methodik mit.

Teilnehmende

Führungskräfte mit guter durchschnittlicher Kondition. Wir werden einiges zu Fuss machen, ohne sportliche Höchstleistungen zu erbringen.

Information und Anmeldung

Marcella Girardi
coaching & resourcing
Sonderstrasse 7
CH-9034 Eggersriet

+41 71 870 07 14
mgi@marcellagirardi.ch
www.marcellagirardi.ch



MARCELLA GIRARDI
coaching & resourcing





auszeit

Aus dem Alltag in die Bergzeit

Impulstage zum persönlichen Ressourcenmanagement im Alpstein

Leistungsstark statt ausgebrannt

Sie fühlen sich hohen Anforderungen ausgesetzt und haben jeden Tag vieles, das Sie unter einen Hut bringen müssen.

Sie merken, dass sich Ihre Batterien manchmal leeren und sind vielleicht schon an Grenzen gestossen. Sie sind sich bewusst, dass auch Sie nicht unbeschränkt Energie haben. Burnout wollen Sie keine Chance geben, sondern die Möglichkeiten nutzen, die Sie haben, um sich vor dem Ausbrennen zu schützen.

Nehmen Sie eine Auszeit und kommen Sie mit uns in den Alpstein. Sie erleben in frischer Bergluft, wie gut es tut, wieder in's eigene Gleichgewicht zu kommen.

Inhalt und Ziele

- Sie machen eine Standortbestimmung und kennen ihr Ressourcenprofil.
- Sie kennen die Grundprinzipien, die zu einem Burnout führen können.
- Sie erhalten einfache und direkt umsetzbare Tipps und Instrumente, die Sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand in Ihren Alltag einbauen können.
- Sie kennen Ihre persönlichen Burnout-Fallen und wissen, wie Sie sich davor schützen.
- Sie lernen neue persönliche Energieressourcen kennen und nutzen.





Methodik

Es kommt eine Vielfalt von Methoden aus dem ressourcenorientierten und systemischen Coaching zur Anwendung. Die Instrumente und Techniken, die Sie erhalten, basieren auf den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und dem Wissen über die Funktion von komplexen Systemen. Ausserdem verwöhnen wir in luftiger Höhe unsere Sinne mit dem, was uns die Bergwelt zu bieten hat – Ruhe, Natur, Aktivität an der frischen Luft.

Umgebung

Der Alpstein ist ein Bergmassiv im Appenzellerland. In seiner Umgebung erleben Sie unvergessliche Tage in frischer Luft und urtümlicher Alpenlandschaft.