



Dipl. Wirtschaftspädagogin  
**Solveig Wendler**

Diploma Psychologische  
Beratung und Coaching  
(ZfU)

Wellness- und  
Bewegungstrainerin  
IHK/WFB i.A.

- 15 Jahre Berufserfahrung als Strategie- und Organisationsberaterin teilw. mit Führungserfahrung, Schwerpunkt IT-Großprojekte, Organisationsentwicklung, Führungs- und Fachkräftecoaching, Seminar- und Projektleitung
- seit 2007 Praxis für Beratung und Coaching – Burnoutprävention und Stressbewältigung
- seit 2005 KiKa-Coaching Beratung für Frauen mit Doppelbelastung ( [www.kika-coaching.de](http://www.kika-coaching.de) )
- Mitglied DNBGF Schwerpunkt betriebliche Gesundheitsförderung KMU ( [www.dnbgf.de](http://www.dnbgf.de) )
- Mitglied im Berufsverband Qualitätsring Coaching e.V (Mitglied Round Table) ( <http://www.qr-coaching.de> )
- Mitglied im Fachverband freier Psychologischer Berater ( <http://www.vfp.de> )
- Mitglied im Verein gegen Mobbing e.V ( [www.mobbing-competence-center.de](http://www.mobbing-competence-center.de) )
- Ehrenamtliches Engagement im Projekt Patenschaft Schule-Beruf ( <http://www.patenaktion.de> )



**Damit der Stress  
nicht mehr stresst!**

**Kontakt:**

Solveig Wendler  
Beratung und Coaching  
Feldbergstr. 29

71154 Nufringen  
Tel. 07032/961142  
Mobil: 01799154241

[wendler@kika-coaching.de](mailto:wendler@kika-coaching.de)  
[www.kika-coaching.de](http://www.kika-coaching.de)  
[www.work-life-integration.de](http://www.work-life-integration.de)

**Gemeinsam zum Erfolg !**

## Stressbewältigungstraining:

„Damit der Stress Sie nicht mehr stresst“

Sie haben bereits erste Anzeichen von Dauerstress, wie Magenschmerzen, Migräne, Nervosität, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Lustlosigkeit, Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit, Bluthochdruck, Ohrgeräuschen etc.?



*Schauen Sie nicht weg!*

Stress muss nicht krank machen. Stress ist ein natürlicher Prozess, der uns mitunter zu Höchstleistungen bringen kann. Stressforscher Prof. Seyle sagt nicht umsonst:

*„Stress ist die Würze des Lebens“*

Gefährlich für unsere Gesundheit wird Stress nur, wenn er zum Dauerstress wird, und wie man das verhindern kann, kann

man im Stressbewältigungstraining lernen und üben. Stress ist so individuell wie wir Menschen. Was den einen stresst lässt den anderen völlig kalt. Lernen Sie deshalb ihre persönlichen Stressoren zu erkennen, Stressverstärkende Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen und adäquat auf Stresssituationen zu reagieren.

## Genusstraining

Wieder lernen mit allen Sinnen zu genießen. Erspüren, was wirklich gut tut und die 8 goldenen Regeln des Genießens erleben.

## Erholungsseminar

Erholung ist nicht gleich Erholung. Oftmals merken wir erst nach dem Wochenende, dass die vermeintliche Erholung in Freizeitstress ausgeartet ist. In diesem Seminar gehen wir der Erholung auf den Grund. Erarbeiten, was sich erholen muss und wie diese Erholung herbeigeführt werden kann.

## Work-Life-Integration

„Leben um zu arbeiten“

Wenn Sie aufhören sich im Leben für die Arbeit zu entschädigen und dafür ihre Arbeit in ihr Leben integrieren dann wird

Arbeit zum lebenswerten Teil des Lebens. Gibt Motivation und Lebensfreude.

**Alle Gruppentrainings finden in der Kleingruppen mit 8-12 Personen statt und können einzeln oder als Inhouseveranstaltung gebucht werden:**

Dauer : 8 \* 2 Stunden

Termin: wöchentlich

Kosten: 160 Euro

***Bitte erfragen Sie den Beginn des nächsten Kurses in Ihrer Nähe über die Kontaktdaten***

## Personal Coachings & Individuelles Stressbewältigungstraining

Sie sind nicht der Typ, der sich in der Gruppe öffnet? Ihr Anliegen ist zu persönlich? Sie können nicht zu den Gruppenzeiten? Sie zahlen lieber mehr und focussieren sich dafür ausschließlich auf Ihre Themen?

Gönnen Sie sich ihr Personal Coaching!

Dauer : 1,5 Stunden

Termin: auf Anfrage

Kosten: 100 Euro pro Termin  
(in der Regel 4-6 Termine)