

JESSICA OESCHGER

Gesunde Stressbewältigung für Eltern

Stressfalle Familienalltag

Mit Kindern ändert sich vieles. Vor allem das Stresslevel, in dem sich der Alltag von uns Eltern abspielt. Der ständige Kampf mit den Kindern, Druck im Job und dazu noch „das bisschen Haushalt“. Die Folgen: Dauerbelastung bis hin zu Burnout.



Stress entsteht im Kopf

Dennoch sind nicht die Kinder schuld am Stress. In unserem Unterbewusstsein haben sich seit unserer eigenen Kindheit Muster, Gedanken und Ideale verfestigt, die sich später - und erst recht, wenn wir selbst Eltern sind - immer wieder melden und Alarm auslösen.

In meinem Workshop gehen wir genau diesen Themen auf den Grund. Für mehr Leichtigkeit im Familienalltag!

Workshop Inhalte

Stress

Stress ist nicht dein Feind, sondern ein Überlebensinstinkt. Verstehe, warum Stress für dich eigentlich gut ist und wie du ihn für dich positiv nutzen kannst.

Move

Dauerstress ist nicht dein Schicksal. Es liegt viel mehr in deinem Machtbereich als du denkst. Lerne in diesem Part, wie du negativen Stress erst gar nicht entstehen lässt.

Relax

Deine Energiereserven sind nicht unerschöpflich und müssen immer neu aufgefüllt werden. Wie das im Alltag funktionieren kann, erfährst du im letzten Part des Workshops.

Das erwartet dich

3-stündiger Workshop mit den wichtigsten Techniken für den gesunden Umgang mit Stress - nicht nur im Familienalltag

- Ausgedrucktes Workbook
- Zahlreiche Übungen und Vorlagen
- Austausch in einer kleinen Gruppe
- Ermittlung deines Stresstypen
- Entlarvung deiner Glaubenssätze
- Anwendbarkeit für den Alltag
- Erkenntnisse aus der Psychologie
- Entspannung und Selbstfürsorge
- Techniken zum Selbstcoaching

Kosten

Die Kosten für den 3-stündigen Workshop inklusive der oben aufgelisteten Leistungen beträgt 150.- CHF pro Person. Auf Wunsch können weitere Leistungen wie beispielsweise ein nachgelagertes 1:1 Coaching dazu gebucht werden.

Wer ich bin



Ich bin Jessica und zertifizierter Stress-Coach und Mentor. Nach einer stressbedingten Autoimmunerkrankung habe ich mich intensiv mit Stressbewältigung beschäftigt. Denn mir war von dem Moment an klar: so kann es nicht weiter gehen!

Als Mama von Zwillingen, Managerin unseres Alltags, Trainerin unseres Hundes und als eigener Chef ist Stress im Alltag vorprogrammiert. Aber ich habe gelernt damit besser umzugehen.

Mittlerweile sind mein Stress und ich recht gute Freunde geworden, wovon vor allem auch meine Kinder profitieren.

Was andere sagen

Ich freue mich über die zahlreichen positiven Bewertungen und es ist mir eine Herzensangelegenheit auch dich bei deinem Stress zu unterstützen.

"Mir hat dein Kurs richtig gut geholfen meine Sichtweise zu ändern, mich und meine Gedanken, meinen Stress und meine Wut zu hinterfragen."

"Unglaublich, wie du die Dinge auf den Punkt bringst. Mir war bis dahin nicht klar, dass mein Kontrollzwang und mein Stress zusammengehören. Es ist mir in Mark und Bein übergegangen."

"Ich habe einiges für mich mitgenommen und gehe mit gewissen Situationen bewusster um. Ich verwende das Wort Stress nicht mehr im Zusammenhang mit meinen Kindern."

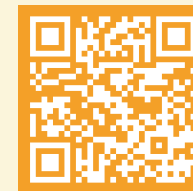
Kinder sind
nicht stressig.
Stressig ist,
Eltern zu sein.

Portfolio

Workshops
1:1 Coaching
Online Seminare
Mentoring für Zwillingseteltern

Kontakt

+41 77 532 9639
kontakt@jessicaoeschger.com
www.jessicaoeschger.com



Scanne und finde die
aktuellen Termine und
Orte der nächsten
Workshops