

DIANA OTT

Stress-Coach



Reduktion der Anzahl von
Krankheitstagen und
Mitarbeiter Burnout-Prävention



Verringerung der Konfliktpotentiale
durch Verarbeitung individueller
Stress-Faktoren



Leistungs- und
Motivationssteigerung
der Mitarbeiter



Senkung der
Fluktuationsrate
und Fehlerquote



**Leistungsstarke, zufriedene und
gesunde Mitarbeiter als Grundlage
für den Unternehmenserfolg!**



Die Vermittlung einer gesunden Stressbewältigung hilft dabei die Krankheitsrate enorm zu verringern

Meine Programme ermöglichen es in drei einfachen Schritten ein leistungsstarkes und stressresistentes Team aufzubauen:

Schritt 1



Den Mitarbeitern wird eine gesunde Stressbewältigungsstrategie vermittelt

Schritt 2



Sie lernen die Stressenergie positiv als Ressource und somit zur Leistungssteigerung zu nutzen

Schritt 3



Das Unternehmen bekommt auf diese Weise leistungsstarke und hochmotivierte Mitarbeiter, die eine hohe Stressresistenz aufweisen und sehr effizient, mit einer geringen Anzahl von Fehlern arbeiten



Vorträge



Workshops



Individuelle Einzelarbeit

Meine Programme sind zu 100% auf die Unternehmensbedürfnisse ausgerichtet

01

Vorträge

Online oder in Präsenz,
60-120 Minuten,
Teilnehmerzahl unbegrenzt

Sehr viel nützliches Wissen
zur gesunden
Stressbewältigung to go.

02

Workshops

Online oder in Präsenz,
Teilnehmerzahl begrenzt,
unterschiedliche Dauer
möglich

Höhere Effizienz, besseres
Verinnerlichen der
theoretischen Inhalte durch
praktische Übungen

03

Individuelle Einzelarbeit

Online oder in Präsenz,
individuelle Verarbeitung
der Stressfaktoren.

Höchste Effizienz, schnelle
Ergebnisse

04

Individuell angepasste Programme

Gerne erstelle ich ein auf
Ihr Unternehmen
abgestimmtes
Stressbewältigungs-
programm basierend auf
den Bedürfnissen Ihres
Unternehmens und dem
gewünschten Ergebnis



Meine Qualifikationen



Meine Qualifikation als New Work Jobcoach hilft mir den Wandel der modernen Arbeitswelt und die dadurch ausgelösten Stressoren noch besser zu verstehen und in meiner Arbeit zu berücksichtigen.

4+

Jahre psychologischer Berater und Coaching-Erfahrung insbesondere in ehrenamtlichen Projekten

2+

Jahre Tätigkeit als Betreuer von Studenten der European Psychology School

300+

Methoden und Techniken zur persönlichen Weiterentwicklung

2000+

Ausbildungsstunden

200+

Praxisstunden



Melden Sie sich zu einer kostenlosen Stressanalyse Ihres Unternehmens an

In einem kurzen Kennenlerngespräch finden wir gemeinsam heraus wie kritisch das Stresslevel in Ihrem Unternehmen ist

 [+4915785095661](tel:+4915785095661)

 info@cottching.de

[Mehr Informationen über meine Programme und Qualifikationen finden Sie unter www.cottching.de](http://www.cottching.de)

