

5 Minuten Ärger schädigen 6 Stunden das Immunsystem

Erste-Hilfe-Karte bei „Stress“

Wenn Du unter Stress kommst ...

- Körperhaltung verändern
- Platz wechseln
- Brain-Gym machen
- Magic Words benutzen
- Submodalitäten verändern
- Stressmännchen einsetzen
- EFT klopfen
- Butterfly tapfen
- wingwave®-Musik hören
- Schutzraum laden
- den Jaguar vom Baum holen
- Jonglieren

Wissen Sie, dass 5 Minuten Ärger Ihr Immunsystem 6 Stunden lang schädigt?

Da lohnt es sich sehr, Ärger fern zu halten.

Wie das geht?

Unsere Erste-Hilfe-Karte bei Stress, die wir Ihnen gerne zusenden, gibt erste wertvolle Anregungen.

Anleitungen dazu finden Sie unter:

http://www.quattro-coaching.de/downloads/erste_hilfe-karte_bei_stress.pdf

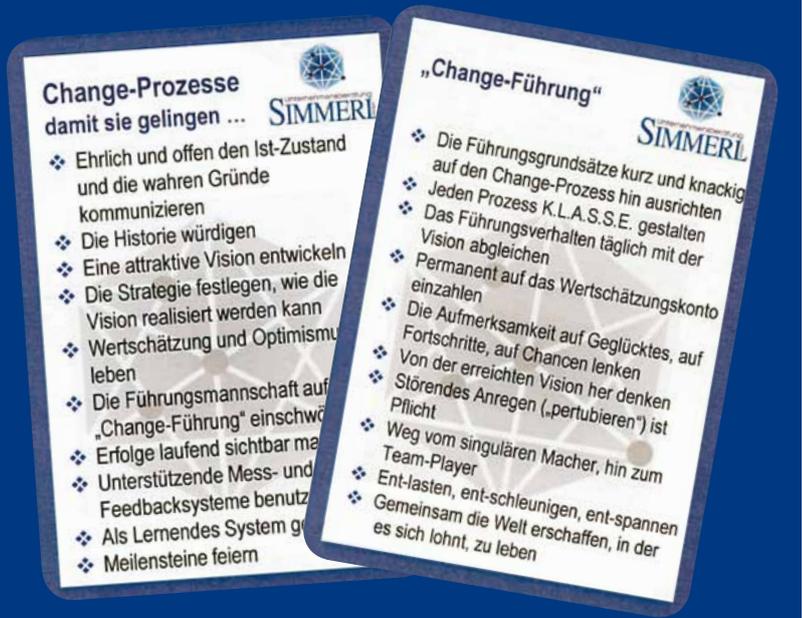
Gönnen Sie sich das Seminar „Zugang finden ...!“

Hochwirksam sind auch individuelle Quattro-Coaching®-Stunden.

Doppelseitiges Merkkärtchen

mit Hinweisen zum Gelingen von Change-Prozessen und zur „Change-Führung“.

Eine kurze Mail genügt – und wir schicken es Ihnen zu. Noch mehr freuen wir uns, wenn Sie zu diesem Thema auf unser Know-how zurückgreifen. Unsere Spezialität ist es, Veränderungen so zu gestalten, dass die Köpfe und Herzen aller Beteiligten und Betroffenen mitgenommen werden.



Gemeinsame Vision
Passiver Widerstand
 Miss es oder vergiss es
 Konsequent im Ziel, flexibel im Weg
 Lernendes Unternehmen Klasse Prozesse

Unternehmerabend

Change – Veränderungen stehen an ...! Wie nehme ich meine Leute mit?

Betroffene Wohlgesonnene kritische Masse erzeugen
 beteiligen Altes würdigen
Das haben wir schon immer so gemacht
 Schub und Sog erzeugen
 Sinn-Kommunikation

Change-Veränderungen stehen an...!

Wie nehme ich meine Leute mit?

Anregungen hierzu gibt's kostenlos beim Unternehmerabend am

Montag, 20.03.2017,

18:00 – 19:30 Uhr im Best Western Plus Kurhotel,
96231 Bad Staffelstein.

Bitte melden Sie sich an!

www.unternehmensberatung-simmerl.de



begeistern und bewegen

Seminare 2017

Alle Seminare finden Sie im Netz:
www.simmerl.de/offene-seminare/index.htm



Termin	Titel	Ort	Trainer
29.03. - 31.03.2017	NLP im Business I - NLP für Führungskräfte, Berater, Trainer und Verkäufer -	Bad Saffelstein	Claudia Simmerl
01.04.2017	Impulstag für Trainer	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl u. Werner Simmerl
06.04. - 07.04.2017	NEU wingwave® im provokativen Coaching - Vertiefungsseminar für wingwave®-Coaches -	Besser-Siegmund- Institut Hamburg	Claudia Simmerl u. Werner Simmerl
26.04. - 28.04.2017	NLP im Business II - NLP für Führungskräfte, Berater, Trainer und Verkäufer -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl
04.05. - 05.05.2017	NEU Professionelle Arbeit mit dem Myostatiktest - NLC-Myostatiktest-Training, Vertiefungsseminar -	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
07.05. - 12.05.2017	Gruppendynamik - Wirksam zusammenarbeiten	Lenggries-Fall	Breuel & Partner
10.05. - 12.05.2017	NEU Altes los-lassen und Neues ins Leben rufen	Bad Saffelstein	Claudia Simmerl u. Dr. Barbara Rüger
14.05. - 19.05.2017	Motivationsdynamik	Lenggries-Fall	Breuel & Partner
17.05. - 19.05.2017	Systemische Strukturaufstellungen - Den Knoten im Kopf entwirren II -	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
29.05. - 01.06.2017	wingwave®-Coaching: die Ausbildung	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
25.06. - 30.06.2017	Gruppendynamik - Wirksam zusammenarbeiten	Brakel-Gehrden	Breuel & Partner
28.06. - 30.06.2017	Veränderungs-Tools I	Bad Staffelstein	Werner Simmerl
01.07.2017	NEU Impulstag „Moderne Tools und Vorgehensweisen im Projektmanagement“	Bad Staffelstein	Tanja Simmerl
05.07. - 07.07.2017	Unternehmens-Spiel-Regeln beeinflussen - Hilfreiches Systemisches Know-how -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl u. Tanja Simmerl
07.07. - 15.07.2017	Gruppendynamik auf einem Segelschiff	Italien/Elba	Breuel & Partner
12.07. - 14.07.2017	NEU Energetisches Coaching	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl u. Dr. Barbara Rüger
17.07. - 21.07.2017	Mein Trainer-Handwerks-Können - Professionelle Arbeit mit Teams und Gruppen -	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
13.09. - 15.09.2017	NEU Meine Bestimmung leben!	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl u. Sigrid Wunsch
16.09.2017	NEU Impulstag „Design von Change-Prozessen“ - Tipps und Handwerkszeug zur Überwindung von Stolpersteinen -	Bad Staffelstein	Tanja Simmerl u. Werner Simmerl
17.09. - 22.09.2017	Gruppendynamik - Wirksam zusammenarbeiten	Raum Berlin	Breuel & Partner
18.09. - 19.09.2017	NEU wingwave® im provokativen Coaching - Vertiefungsseminar für wingwave®-Coaches -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl
20.09. - 22.09.2017	Veränderungs-Tools II	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
27.09. - 29.09.2017	Systemisches Change Management - Die Unternehmens- und Team-Vision gestalten -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl u. Tanja Simmerl
04.10. - 06.10.2017	Professionelles Coaching	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
07.10.2017	Coaching-Praxis-Tag	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl u. Werner Simmerl
08.10. - 13.10.2017	Gruppendynamik - Wirksam zusammenarbeiten	Lenggries-Fall	Breuel & Partner
11.10. - 13.10.2017	Trainings-Ideen - Tankstelle für lebendiges, wirksames Lehren -	Bad Staffelstein	Stefan Beißer
18.10. - 20.10.2017	Die Brillanz von Sprache - Vertiefung meines Kommunikationskönnens -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl
22.10. - 27.10.2017	Motivationsdynamik	Lenggries-Fall	Breuel & Partner
25.10. - 27.10.2017	NEU Leben und Tod meistern	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl u. Dr. Barbara Rüger
05.11. - 10.11.2017	Gruppendynamik - Wirksam zusammenarbeiten	Stadland-Seefeld	Breuel & Partner
08.11. - 10.11.2017	Kurskorrekturen - Lebensqualität statt Burn-out-Gefahr -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl
15.11. - 17.11.2017	Konflikte lösen	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl
22.11. - 24.11.2017	Weiterentwickelte Moderationsmethoden	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl u. Tanja Simmerl
29.11. - 01.12.2017	Der Schlüssel zur eigenen Schatzkammer - Selbstmanagement für eine erfolgreiche Zukunft -	Bad Staffelstein	Werner Simmerl
03.12. - 08.12.2017	Gruppendynamik - Wirksam zusammenarbeiten	Lenggries-Fall	Breuel & Partner
04.12. - 05.12.2017	NEU wingwave® im provokativen Coaching - Vertiefungsseminar für wingwave®-Coaches -	CTC-Academy Wien	Claudia Simmerl u. Werner Simmerl
11.12. - 14.12.2017	wingwave®-Coaching: die Ausbildung	Bad Staffelstein	Claudia Simmerl

begeistern und bewegen

Moderations-Karten „Sterne groß“

50 Moderations-Karten, 19 cm groß, beidseitig bedruckt, zum Beschriften, Aufkleben, Markieren bei Moderationsprozessen, im Coaching, bei Team-Entwicklungen, Besprechungen, im Seminar. Gut geeignet als Anerkennung, Bewusstmachung von Highlights, ...

Art.-Nr. 235 1 Packung, 50 Stück € 12,90
 ab 10 Packungen je € 11,60



Moderations-Karten „Sterne klein“

wie oben, jedoch Größe 9 cm groß, beidseitig bedruckt

Art.-Nr. 236 1 Packung, 50 Stück € 8,30
 ab 10 Packungen je € 7,50



Moderations-Karten „Stolpersteine“

wie oben, Größe 19,5 x 8,5 cm, beidseitig bedruckt

Art.-Nr. 237 1 Packung, 50 Stück € 8,90
 ab 10 Packungen je € 8,00

Zu bestellen bei:
www.trainings-ideen-shop.de
www.trainings-ideen.de

Lust auf Ausbildung zum Coach?

Wenn Sie als Coach sowohl im Business wie auch bei privaten Themen höchst wirksam sein wollen, sprechen Sie mit uns. Wir klären gemeinsam mit Ihnen, was Sie diesbezüglich bereits können und welche Ziele Sie haben und machen Ihnen dann ein konkretes, preiswertes Angebot. Unsere Übersicht hierzu sehen sie auch auf <http://www.simmerl.de/neues/index.php>

		NLC-Master-Coach/Quattro-Coach® (insg. 310 Std.)			
wingwave®-Coaching für das innere Team: „Gemeinsam bin ich stark!“	wingwave® im provokativen Coaching	Bestens aufgestellt! wingwave® und Systemische Aufstellungen	Erfolgreich akquirieren		
NLC-Coach (177 bzw. 184 Std.)					
wingwave®-Coaching: die Ausbildung (30 Std.)			wingwave®-Coaching: die Ausbildung (30 Std.)		
Systemischer Coach als persönlicher Berater (147 Std.)			Systemischer Coach als Organisationsberater & Führungskraft		
NLC- & NLP-Practitioner			NLC-Practitioner im Change (154 Std.)		
Zugang finden!			Coaching-Praxistag als Testing		
Der Schlüssel zur eigenen Schatzkammer			Professionelle Arbeit mit dem Myostatiktest NLC-Basis-Workshop		
Professionelles Coaching			Systemisches Coaching		
www.simmerl.de www.quattro-coaching.de			Konflikte lösen		
www.nlc-info.org www.dvnlp.de www.wingwave.com			NLP im Business		
			Weiterentwickelte Moderationsmethoden		
			Unternehmens-Spiel-Regeln beeinflussen		
			Systemisches Change Management		
			Impulstag Projektmanagement		

„Leistungsverdichtung“

Wir beobachten zunehmend, dass viele Menschen in immer kürzerer Zeit immer höhere Leistungen erbringen müssen und oft auch möchten. Bisher war das meist mit zwei Ansätzen gut zu managen:

- dem Pareto-Prinzip / dem Eisenhower-Prinzip
- dem Erlernen und Praktizieren von Entspannung.

Heute gelingt das immer weniger. Unsere modernen Kommunikationsmittel ballern uns zu mit Informationen, wir sind ständig „on duty“. Entlastet man sich von zwei Aufgaben, liegen bereits vier neue und selbstverständlich wichtige und dringliche Themen vor der Tür. Hinzu kommt dann noch, dass viele Menschen Stress mit der Entspannung haben.

Der Myostatik-Test beweist das immer wieder. Ich könnte doch in der Zeit der Entspannung wertvolles leisten. Hier bedarf es des konsequenten Umdenkens und Umlernens. Die Erlaubnis, zu entspannen und das genießen zu können, bekommen wir gut mit wingwave® hin. Die Anwendung der Prinzipien von Pareto und Eisenhower gelingt mit Coaching auch ganz gut. Aber die Veränderung in den Prozessen, in der Zusammenarbeit, in der Kreativität, in der Informationsübermittlung, in Meetings, bei Entscheidungen



wesentlich schneller und wirksamer zu sein, ist ein dickes Brett. Das bekommt man nur mit dem systemischen Ansatz hin. Da gilt es „Unternehmens-Spiel-Regeln“ einem Update zu unterziehen, die hartnäckig seit Jahrzehnten praktiziert werden.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie Lust haben, mit uns dieses Thema anzupacken.

Quattro-Coaching®-Themen:

„The first sign, you need help, is, it isn't funny.“

Themen, zu denen wir in letzter Zeit gecoacht haben, waren für unsere Coaching-Kunden wahrlich nicht „funny“:

- * Mein Chef nervt mich so stark. Ich halte es nicht mehr aus.
- * Mein Geschäftspartner reißt das Unternehmen immer mehr an sich und deklassiert mich.
- * Ich kann nicht entspannen.
- * Was kann ich tun, um als Freiberufler ins Geschäft zu kommen?
- * Burn-out-Gefahr! Mein Chef wertet mich ständig ab.
- * Man hat mir übel mitgespielt und meinen GF-Vertrag gekündigt. Wie kann ich damit umgehen?
- * In einer Mitarbeiterbefragung bin ich sehr schlecht weggekommen. Was kann ich tun?
- * ...

Rufen Sie uns einfach an, wenn's nicht mehr „funny“ ist. Mentale Hilfe geht immer!



Quattro-Coaching®

„Gesund führen“

Mit Unterstützung der AOK haben wir im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung in letzter Zeit mehrere Workshops für Führungsmannschaften von Industrieunternehmen und Behörden zum Thema „Gesund führen“ durchgeführt.

Spannend ist dabei, dass die Führungskräfte zwar viel darüber wissen, mit der Anwendung im Alltag ist es jedoch meist nicht so weit her. Und es hakt auch beim Selbstmanagement.

Es ist halt viel gewohnter, den Blick auf Missglücktes und auf Probleme zu lenken, statt das Wertschätzungskonto zu nähren, Mitarbeiter bei guten Leistungen zu erwischen, optimistisch zu denken und gemeinsam an der Welt zu bauen, die man erschaffen möchte.

Wir freuen uns über die Vernetzung mit Ihnen:



www.facebook.com/simmerl.de

www.facebook.com/trainingsideen.simmerl.de

www.facebook.com/quattrocoaching.de

<https://www.xing.com/communities/groups/simmerl-netzwerk-78f5-1062075>

<https://twitter.com/SimmerlNews>



Unternehmensgruppe SIMMERL
Vandaliestr. 7 | D-96215 Lichtenfels
Tel. 09571/4333 | Fax 09571/4303
www.simmerl.de
e-mail: kommunikationstraining@simmerl.de

