



Sicher, stark und souverän  
Ziele realisieren mit innerer Stärke

**CONSULTING&  
TRAINING**<sup>®</sup>

CONTRAIN GMBH

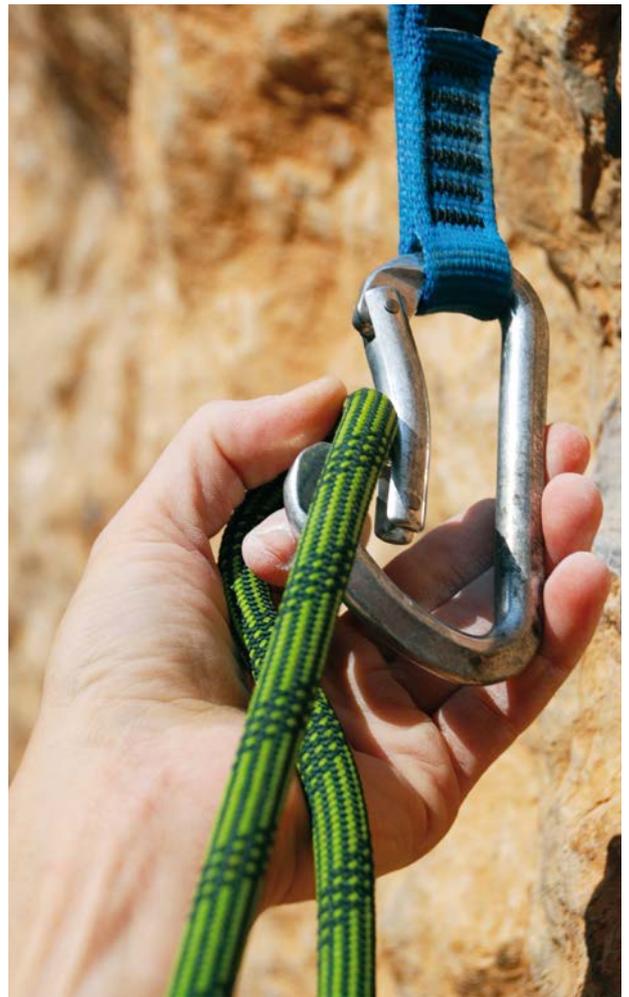
Gottfried-Keller-Str. 6  
63452 Hanau

[www.contrain.com](http://www.contrain.com)

## Die Situation

### Kommt Ihnen davon etwas bekannt vor?

- Sie stehen vor einer wichtigen Entscheidung und wissen nicht so recht, was Sie machen sollen ...
- Sie befinden sich in einer belastenden Situation, schwierige Gespräche stehen an, Sie wissen zwar, worauf es ankommt und haben dennoch ein Unbehagen – Sie wollen sich „innerlich wappnen“, stark, sicher und kraftvoll die Situation meistern ...
- Ein Kunde, Kollege, Vorgesetzter übt Kritik und es fehlen Ihnen im passenden Moment die richtigen Worte. Sie „schlittern“ in Situationen, in denen Sie emotionaler reagieren als Ihnen lieb ist. Leider, immer wieder ...
- Sie haben sich vorgenommen öfter NEIN zu sagen und erwischen sich dabei, schon wieder JA zu einer neuen Verpflichtung zu sagen ...
- In Ihrem Terminkalender reiht sich ein Termin nach dem anderen. Alles ist wichtig, der Arbeitstag neigt sich dem Ende zu und Sie haben das Gefühl, dass Sie für Ihr „eigentliches Kerngeschäft“ viel zu wenig getan haben ...
- Sie möchten gerne stärker auf Ihre Work-Life-Balance achten, haben viele gute Vorsätze und verfallen aber immer wieder in alte Muster ...



## Ihre Chance

Sie lösen sich von belastenden Gewohnheiten und inneren Blockaden und sichern sich neue zielgerichtete Verhaltensweisen.  
Sie erweitern Ihr persönliches Handlungsrepertoire und Ihre Entscheidungsspielräume.  
Sie wissen, wohin Sie in Zukunft Ihre Aufmerksamkeit und Energie lenken wollen.  
Auch unter Druck können Sie Ihre Absichten erfolgreich umsetzen und Souveränität ausstrahlen.

Sie lernen, dass es in stressigen und schwierigen Situationen möglich ist, von „Hochspannung“ auf Entspannung umzuschalten, fühlen sich Belastungen nicht mehr wehrlos ausgesetzt.  
Sie gewinnen Selbstsicherheit – und das ist das beste Mittel gegen Stressempfinden.

## Die Methode

Die Trainingsmethode basiert in Anlehnung an das Zürcher Ressourcen Modell auf Grundlage aktueller Ergebnisse der Ziel-, Motivations- und Gehirnforschung. Wir arbeiten ganzheitlich – auf der Denkebene, auf der Gefühlsebene und auf der Körperebene – um Wirksamkeit und nachhaltige Ergebnisse sicher zu stellen.

Im Mittelpunkt des gesamten Trainings steht ein von Ihnen gewähltes Thema. Durch einen abwechslungsreichen Mix aus systematischen Analysen und Übungen, persönlichem Intensiv-Coaching, theoretischen Kurzreferaten und interaktiven Selbsthilfetechniken finden Sie heraus, wie Sie eingefahrene Automatismen stoppen können und situativ kompetent und souverän handeln. Durch die gezielte Nutzung Ihrer Ressourcen erweitern Sie Ihre Selbstmanagementkompetenzen – **entspannt – aktiv – erfolgreich.**



## Die innere Stärke stärken und Souveränität ausstrahlen

Unter Druck und Stress zielgerichtet  
und souverän handeln

### Persönliches Stress- und Selbstmanagement

Die Kraft nutzen, die in mir steckt

Eigene Ziele souverän leben

Entspannt – aktiv – erfolgreich

Entdecke die Kraft in Dir

Stärkenmanagement

Stark sein und stark bleiben –  
auch in schwierigen Situationen

## Unser Angebot

- 2,5 Tages Training

Zusätzlich bieten wir auf Wunsch einen

- Vertiefungstag und/oder
- Transfer-Coaching an.

## Ihr Kontakt

### Was bleibt noch zu tun?

- ▶ Melden Sie sich zu einem für Sie passenden Termin an.
- ▶ Nutzen Sie dazu das Anmeldeformular auf der letzten Seite oder senden Sie uns einfach eine E-Mail.

Noch Fragen zum Inhalt oder zur Organisation?  
Dann rufen Sie uns einfach an.

CONTRAIN GMBH  
Gottfried-Keller-Staße 6  
D-63452 Hanau  
Tel. +49(0)61 81/507 26 67  
Fax +49(0)61 81/507 26 68  
E-Mail [info@contrain.com](mailto:info@contrain.com)  
[www.contrain.com](http://www.contrain.com)

**CONSULTING&  
TRAINING®**

CONTRAIN GMBH

Gottfried-Keller-Str. 6  
63452 Hanau  
[www.contrain.com](http://www.contrain.com)