

„In 5 Tagen stressfrei“ – das neue Coaching-Programm für Führungskräfte von Leichtigkeit-Coaching

Mit Online-Coaching in nur fünf Tagen Burnout und Stress vorbeugen

Stress ist heute gerade für Führungskräfte, Hochleistungssportler und Manager allgegenwärtig. Mit dem neuen Programm von Bad Homburger Business- und Personal-Coach Simon Müller lernen diese Menschen, Stressauslöser zu erkennen, mit Stress umzugehen und so ein Burnout zu vermeiden.

Das Online-Coaching richtet sich vor allem an Angestellte der Leitungsebene, die tagtäglich mit verschiedenen Stresssituationen umgehen und Leistungsdruck standhalten müssen. Im Coaching erlernen Führungskräfte auf digitalem Weg verschiedene Strategien und Verhaltensweisen, mit denen sich der Stress besser handhaben lässt.

Simon Müller arbeitet als Gründer von Leichtigkeit-Coaching seit Jahren mit verschiedenen Personengruppen und hat mit seinem Programm „In 5 Tagen stressfrei“ ein Online-Coaching entwickelt, von dem vor allem Führungskräfte, Leistungssportler, High Performer, Unternehmer und Manager profitieren. Die Sitzungen werden online via Skype oder Zoom durchgeführt oder auch direkt vor Ort in Frankfurt am Main. In Zeiten, in denen der Leistungsdruck immer größer wird und Erfolge erbracht werden müssen, ist das Erlernen von Methoden zur Stresserkennung und Stressbewältigung eine Investition in die Zukunft, auch für die Gesundheit.

Der Coach und Gründer Simon Müller absolvierte nach seinem Studium der Sozialpädagogik Weiterbildungen im Bereich Coaching. Mit der Ausbildung zum Business Coach und Systemischen Coach legte er 2016/2017 den Grundstein für das Coaching von Unternehmen, Privatpersonen, Führungskräften und Hochleistungssportlern. Neben Programmen für Privatpersonen wie Personal Coaching bietet Müller gezielt Coachings für die höhere Ebene von Unternehmen an. Auch Mitarbeiter-Coachings unternimmt der Coach aus der Nähe von Frankfurt am Main. „In 5 Tagen stressfrei“ ist sein neuestes Programm.



LEICHTIGKEIT - COACHING

Leichtigkeit - Coaching

Simon Müller

Haberweg 18

61352 Bad Homburg

Telefon: 06172 3806249

Webseite: leichtigkeit-coaching.de

E-Mail: info@leichtigkeit-coaching.de