

a-change GmbH

Unsere beiden erfahrenen Coaches und Ausbilder ergänzen sich harmonisch in ihren Fachkompetenzen und ihr grosses Netzwerk erlaubt zudem den Einbezug von Experten auf den verschiedensten Fachgebieten.



Kurzprofil Theresia Marty

Geschäftsführerin a-change GmbH
Master in Coaching MAS FH NW
Dipl. Neurofeedbacktrainerin INF
Institut für Neurofeedback Küssnacht
Akupressuristin Biomedica Zürich
Lehrerin für Gestaltung ZHdK
Sozialarbeiterin ZHAW

Seit 1991 Erfahrung in Coaching, Beratung und Schulung mit Spezialisierung auf Arbeitsmarktthemen. Führungserfahrung mit 16 direkt unterstellten BeraterInnen und Administrativ-Personal. Selbständig seit 1998 und seit 2006 neben Coachings auch Neurofeedbacktrainings in eigener Praxis.

Spezielle Erfahrungsbereiche: Outplacement, Personalberatung, Laufbahnkurse und Coachings für Führungspersonen und BeraterInnen. Durchführung diverser Schulungen in Betrieben und an der Fachhochschule zum lösungsorientierten Ansatz, emotionale Kompetenz, Kreativität und Innovation sowie Outdoor-Trainings mittels Land Art. Viel Erfahrung im Aufbau von neuen Stellen und Organisationen im Bereich berufliche Eingliederung.

Unsere Stärke ist die modulare Bauweise unseres Angebotes sowie die breite Abdeckung all Ihrer Fragen und Bedürfnisse zur Gesunderhaltung Ihres grössten Kapitals: Ihre Mitarbeitenden.

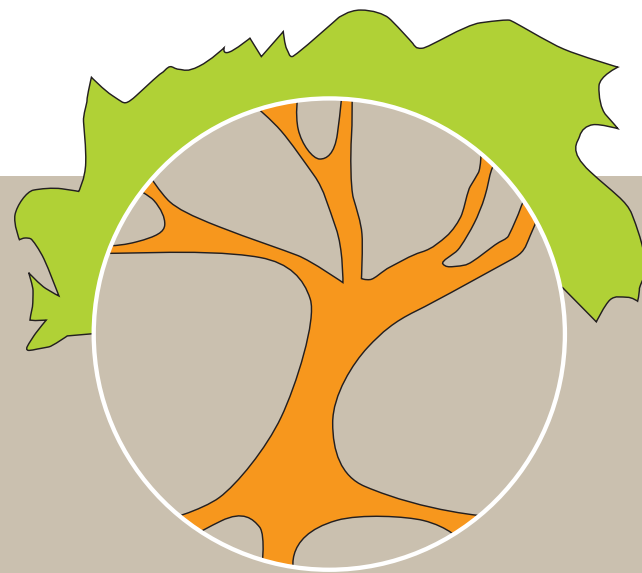


Kurzprofil Martin Frei

Master in Coaching MAS FH NW
Dipl. Mentaltrainer ILP, Zug
Dipl. Personalleiter SIB, Zürich
Practitioner IMDE Potentialanalyse
InSyst Master Data Establishment, Zürich
Kaufmann Post
Die Schweizerische Post, Bern

Laufbahnberater und Eingliederungsverantwortlicher für langzeitkranke Mitarbeitende der Schweizerischen Post. Führungserfahrung mit 28 direkt unterstellten Personen und rund 300 indirekt unterstellten Personen. Kursleiter für Mentales Training.

Spezielle Erfahrungsbereiche: Mental Coach von Spitzen- und Breitensportlern (Golf, Curling, Rad, Triathlon). Führungskoach auf verschiedenen Hierarchiestufen. mehrjährige Erfahrung als Outdoorguide zu den Themen: Strategie, Kommunikation, Kreativität, Verkauf und Teambildung. Aktiver Multisportler und Laufcoach.



Mens sano in corpore sano

Gesundheitsmanagement für Organisationen und Firmen

**Mehr Widerstandskraft und Stabilität
durch Aufbau von Resilienz**

a-change GmbH

Postfach 1014, 8026 Zürich, Tel. 044 291 36 55
coaching@a-change.ch, www.a-change.ch

Gesundheit managen

„Mens sano in corpore sano“

Auch wenn dieser Satz von dem römischen Dichter Juvenal schon sehr alt ist – seine Gültigkeit hat er behalten. Neu ist das Interesse in unserer heutigen Zeit, WIE wir unsere Gesundheit managen – und zwar nicht nur auf der individuellen Ebene, sondern auch auf Organisationsebene in Betrieben.

Eine gute Orientierungshilfe dafür geben uns die Resultate der Resilienzforschung. Resilienz beschreibt die Fähigkeit des Menschen, sich trotz widriger Umstände und Niederlagen immer wieder zu fangen und aufzurichten. Es gibt Studien über Menschen mit dieser psychischen und physischen Robustheit. Laut diesen setzt sich Resilienz aus folgenden sieben Säulen zusammen:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Ziel- und Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerke nutzen
- Zukunft planen

Das Beste an den Forschungsergebnissen ist die Erkenntnis, dass Resilienz trainierbar ist!

Angebot

Seminare und Trainings

- Ziel- und Lösungsorientierung in der Führung
- Kundenberatung und Kommunikation
- Selbstmanagement / Stressresistenz
- Emotionale Kompetenz
- Work-Life-Balance
- Innovation und Kreativität
- Mentale Fokussierung

Coaching und Prozessbegleitung

- Systemisch lösungsorientiertes Coaching
- Teamentwicklung
- Organisationsentwicklung

Workshops

- Führung
- Kreativität
- Outdoor-Trainings zu verschiedenen Themen

Individualsitzungen

- Führungskoachings
- Mentaltraining
- Neurofeedback

Vorträge

- Mentaltraining
- Neurofeedback
- Lösungsorientierte Methode

Ihr Nutzen

Wir helfen Ihnen, die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden zu verbessern.

Ihre Mitarbeitenden

- haben mehr positive Energie und Motivation
- verhalten sich emotional kompetenter
- arbeiten ziel- und lösungsorientiert
- haben weniger Krankheitsausfälle
- verhalten sich eigenverantwortlich
- sind teamfähiger und kundenorientierter
- tun mehr für ihre Gesundheit

Ist Ihr Interesse geweckt?

Gerne stellen wir ein Programm massgeschneidert nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen zusammen.

Verlangen Sie ein unverbindliches Gespräch oder Angebot von uns.