René Teichelmann
Coaching & Training

Gut in die Woche – gut ins Wochenende

Schnuppertraining für Unternehmen · 2 × 30 Minuten in einer Arbeitswoche

Worum es geht

Bevor Sie einen ganzen Schulungstag einplanen, sollen Sie sehen, was ich mache und was es Ihren Leuten bringt. 30 Minuten am Montag und 30 Minuten am Freitag derselben Woche – dazwischen probieren die Teilnehmenden ein einfaches Werkzeug zur Stressbewältigung im echten Arbeitsalltag aus.

Ablauf

Wann	Was passiert
Montag · 30 Min. vor Arbeitsbeginn	Kurzer Impuls: was bei Stress im Körper passiert und warum kurze Pausen helfen. Gemeinsam die 3-Minuten-Fokuspause ausprobieren. Jede Person legt ihren festen Moment für die Woche fest.
Montag bis Freitag	Wochen-Challenge: einmal am Tag drei Minuten Fokuspause zur selbst gewählten Uhrzeit, auf einer kleinen Karte abhaken.
Freitag · 30 Min. später Vormittag oder gegen Mittag	Fokuspause gemeinsam, kurzer anonymer Rückblick per Strichliste am Flipchart, Erfahrungsrunde und ein zweites Werkzeug: die 3×3-Wochenbilanz für einen guten Feierabend.
Direkt danach	Auswertungsgespräch mit Ihnen vor Ort im Anschluss an den Freitagstermin (ca. 30 Minuten), danach eine kurze schriftliche Zusammenfassung per E-Mail.

Ihr Nutzen

- Wenig Aufwand: rund eine Stunde pro Person – ohne Ausfall eines Arbeitstags.
- Erleben statt Vortrag: ein Werkzeug, das sofort im Alltag funktioniert.
- Ehrliche Grundlage: Sie sehen, ob es ankommt, bevor Sie mehr investieren.
- Einstieg ins BGM: ein greifbarer erster Baustein für Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

Rahmen

Punkt	Regelung
Gruppe	6–20 Personen; bei mehr als 20 eine zweite Gruppe direkt im Anschluss
Zeit	Beide Termine am besten als bezahlte Arbeitszeit – der Arbeitstag beginnt mit dem Training
Teilnahme	Anmeldung freiwillig – wer sich anmeldet, nimmt an beiden Terminen teil. Führungskräfte sind herzlich eingeladen mitzumachen.
Sie stellen	einen Raum mit Stühlen und ein Flipchart oder Whiteboard
Preis	Preis und Konditionen gern auf Anfrage – telefonisch unter 09831 5169273 oder per E-Mail an rene@rene-teichelmann.de.

Wie es weitergehen kann

Ganztagesschulung „Vom Stress zur stabilen Routine“ · zwei halbe Tage · 8-Wochen-Programm „Klarer Kopf, stabile Leistung“. Die Werkzeuge aus dem Schnuppertraining werden dort aufgegriffen und vertieft. Details gern im persönlichen Gespräch.

Zu meiner Person und zur Abgrenzung

- René Teichelmann: Ausgebildeter Trainer – Ausbildung zum Achtsamkeitstrainer (Practitioner & Trainer) an der ASGE – Akademie für Sport, Gesundheit & Ernährung.
- Das Schnuppertraining ist Vorbeugung und Weiterbildung – keine Therapie und kein Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Hilfe.

René Teichelmann – Coaching & Training · rene@rene-teichelmann.de · 09831 5169273 · Dr.-Martin-Luther-Platz 2, 91710 Gunzenhausen