



**Webinare für mehr Erfolg und Arbeitsfreude**

**Werner Ziegler - Coaching**  
Gächtstraße 15

72138 Kirchentellinsfurt

**Telefon Festnetz: 07121/907463**

Mobil: 0151/40719438

Fax: 07121/907465

**Mail: [info@ziegler-coaching.de](mailto:info@ziegler-coaching.de)**

Internet: [www.ziegler-coaching.de](http://www.ziegler-coaching.de)

**Webinare, die helfen, Ihr Leben und Arbeiten erfüllt, entspannt,  
gesund, kreativ und erfolgreich zu gestalten  
bei edudip.com - ganzjährig 2016 / 2017**

**Link direkt zur Akademie:**

**<https://www.edudip.com/academy/werner.ziegler>**

**Hier finden Sie ständig neue Webinare zu obigen und weiteren Themen**

## **Die Webinare im Überblick**

### **Schnellentspannung (nicht nur) am Arbeitsplatz – Basics**

Wie Sie bei Hektik, Stress und Anspannung ( nicht nur ) am Arbeitsplatz schnell entspannen können?  
Das erfahren Sie in diesem Basis-Entspannungs-Seminar.

Lernen Sie einfache aber hilfreiche Basis-Techniken und Übungen auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene zur Entspannung am Arbeitsplatz und im Privatleben kennen.  
Neben kurzen theoretischen Informationen zum Thema Stress erhalten Sie viele kompakte Tipps, Anregungen und Übungen, die Sie rasch anwenden können.

Reduzieren Sie Hektik und Stress, steigern Sie Arbeitserfolg und Arbeitsfreude

**Termin: 1. Dezember 2016** - 19 Uhr bis 20 Uhr

Termin abgelaufen? Aktuelle Termine: <https://www.edudip.com/academy/werner.ziegler>

**Kosten: 9,90 Euro**

**Link zum Webinar: <https://www.edudip.com/w/169148>**

### **Konzentration erhöhen – Fehlerquote reduzieren – Erfolg steigern**

Wenn es uns gelingt, unsere Konzentration auf unsere derzeitige Tätigkeit zu fokussieren, erledigen wir diese erfolgreicher, effektiver und fehlerfreier.

Wenn wir es des Weiteren schaffen, bei der Arbeit entspannt(er) zu bleiben, geht sie uns ebenfalls leichter, fehlerfreier und erfolgreich von der Hand.

Dabei helfen verschiedene einfache mentale Tricks und Entspannungsübungen.

Welche das sind und wie effektiv Ihnen diese Übungen helfen können?

Das erfahren Sie in diesem Entspannungs- und Konzentrations-Webinar.

**Termin: 13. Dezember 2016** - 19 Uhr bis 20 Uhr

Termin abgelaufen? Aktuelle Termine <https://www.edudip.com/academy/werner.ziegler>

**Kosten: 9,90 Euro**

**Link zum Webinar: <https://www.edudip.com/w/182992>**

## Prüfungen angst- und stressfreier vorbereiten und absolvieren

Viele Menschen bleiben auf Grund ihrer Prüfungs- und Leistungsängste weit unter ihren Möglichkeiten. Dies muss nicht sein.

Lernen Sie viele hilfreiche Techniken für das Absolvieren einer Prüfung (oder einer anderen prüfungsähnlichen Leistungsanforderung im Arbeitsleben) mit weniger Angst kennen.

Viele einfache Übungen auf körperlicher, mentaler und der Verhaltensebene helfen dabei, Ängste und Stress vor und während einer Prüfung zu reduzieren und können einen wertvollen Beitrag dazu leisten, diese erfolgreich zu absolvieren.

Seminar-Inhalte:

- + Prüfungsängste verstehen: Was ist Prüfungsangst? Wie äußert sie sich?
- + Ansätze zur Bewältigung auf körperlicher Ebene (Bewegung, Kurzentspannung)
- + Ansätze zur Bewältigung auf mentaler Ebene (Gedanken-Austausch, ABC-Technik, Stressimpfung)
- + Ansätze auf der seelischen Ebene: einfache meditative Konzentrationsübungen

8. Dezember 2016 - 19 Uhr bis 20 Uhr

**Kosten: 9,90 Euro**

Termin abgelaufen? Aktuelle Termine <https://www.edudip.com/academy/werner.ziegler>

**Link zum Webinar:** <https://www.edudip.com/w/158060>

### **Special - Im kleinen Kreis mit maximal 3 Teilnehmern + ausführlichen Webinar-Unterlagen**

**Termin: 3. Dezember 2016** - 19 Uhr bis 20 Uhr

Termin abgelaufen? Aktuelle Termine <https://www.edudip.com/academy/werner.ziegler>

**Kosten: 20,- Euro**

**Link zum Webinar:** <https://www.edudip.com/w/158736>

## Erfolgreich, entspannt und gesund durch die Woche – Mehr als nur Sprüche

Wie Sie erfolgreich, entspannt, gesund und in guter Balance durch die Woche gehen?

*Basierend auf meinem Buch "Mehr als nur Sprüche"* erhalten Sie hierfür viele Impulse und Anregungen.

Sie erfahren und lernen in 7 Kapiteln wie Sie:

- + erfolgreich und erfüllt arbeiten.
  - + gut miteinander umgehen.
  - + den Körper gesund erhalten.
  - + mentale Kraft entwickeln.
  - + die spirituelle Komponente beachten.
  - + sich persönlich weiterentwickeln.
  - + abschalten und entspannen.
- Mit vielen Impulsen, Übungen und praktischen Anregungen

**Termine:**

**27. Oktober 2016** - 19 Uhr bis 19.45 Uhr kostenlos

**15. Dezember 2016** - 19 Uhr bis 19.45 Uhr kostenlos

Termin abgelaufen? Aktuelle Termine <https://www.edudip.com/academy/werner.ziegler>

**Link zum Webinar:** <https://www.edudip.com/w/158894>

## **Weitere aktuelle Webinare:**

### **Jederzeit entspannt und relaxt**

8.11.2016 – 19 Uhr bis 20 Uhr – Kosten 9,90 Euro Details: <https://www.edudip.com/w/191404>

### **Mit Leistungsangst und Druck besser umgehen – Webinar für 1 Teilnehmer**

24.11.2016 – 19 bis 20 Uhr – Kosten 45,- Euro Details: <https://www.edudip.com/w/191404>

## **Mehr Infos?**

**Werner Ziegler:** Telefon Festnetz: 07121/907463 Mobil: 0151/40719438 Fax: 07121/907465

Mail: [info@ziegler-coaching.de](mailto:info@ziegler-coaching.de) Internet: [www.ziegler-coaching.de](http://www.ziegler-coaching.de)