

PER | SONO

COACHING - TRAINING - SEMINARE



Portfolio

Themenfelder

1. Trainings & Seminare

- Stress-Reduktion & Burnout-Prävention
- Führung & Gesundheit
- Resilienz & Stress-Prävention
- Energie- und Ressourcen-Kompetenz
- Führung von belasteten Mitarbeitern

2. Coaching

- Zustandsbezogenes Selbst-Management
- Erfolgsfaktoren-Modelling
- Motivationsanalyse
- Klärung von Karriere-Pfaden
- Neuorientierung & Entscheidungsfindung
- Präventives Gesundheitscoaching

Methoden

Theorie-Inputs auf neurobiologischer Basis, Ad-hoc-Strategien zur Aktivierung mentaler und emotionaler Ressourcen, Entspannungsverfahren, Selbstreflexion, Health- & Business-NLP, Systemische Interventionsformen und Imaginative Verfahren in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen.

Profil

PD Dr. med. Uwe H. Ross

Arzt – Coach – Trainer



Schwerpunkte: Prävention und Behandlung stressbedingter Gesundheitsstörungen: Schlafstörungen, Burnout, Depression, Ängste, Tinnitus, Hörsturz. Coaching und Trainings für Unternehmen und Institutionen zu den Themen »*Arbeit und Gesundheit*« sowie »*Burnout-Prävention*«. Dozent für die Universität Freiburg in der Weiterbildung von Ärzten in den Bereichen Psychosomatik, Kommunikationstraining, Zeit- & Selbstmanagement.

Philosophie

Angewandte Hirnforschung mit Hirn und Herz für Coaching, Führung und Teamentwicklung

Unsere Veranstaltungen vermitteln praktische Fertigkeiten zur aktiven Stressprävention und zur Optimierung des Energiebudgets auf der Basis aktueller Erkenntnisse von Neurowissenschaften, Stress- und Erholungsforschung. Für unsere Arbeit leitend ist ein von Wertschätzung geprägtes, humanistisches Menschenbild, das die persönlichen Entwicklungspotenziale ebenso achtet wie die Grenzen des persönlich Machbaren.

PER | SONO

PROFESSIONELLE
POTENZIALENTFALTUNG

PRIV. -DOZ. DR. MED. UWE H. ROSS

LUISENSTRASSE 6
D-79098 FREIBURG I. BR.

FON (0761) 7077-321

FAX (0761) 7077-322

EMAIL INFO@PER-SONO.COM

WEB WWW.PER-SONO.COM

