

# 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](mailto:INFO@PER-SONO.COM)

WEB [WWW.PER-SONO.COM](http://WWW.PER-SONO.COM)

