



**HILDEGARD
RÖLTGEN-THIEL**

GEB. 1951

DIPLOM-MENTALTRAINERIN

MITGLIED IM DACHVERBAND:

DEUTSCHE GESELLSCHAFT
FÜR MENTALES TRAINING

**SEIT 1992 VERSCHIEDENE
COACHING- UND SEMINARERFAHRUNG
IN DER FREIEN WIRTSCHAFT UND:**

- > 1996 GASTDOZENTIN DER FH AUGSBURG
- > 2007 DOZENTIN IM HESSING FORUM
- > 2008 DOZENTIN DER UNIKLINIK ERLANGEN
- > 2009 DOZENTIN BEIM BBZ AUGSBURG
FÜR COACHING, STRESSBEWÄLTIGUNG,
PERSÖNLICHKEITSTRAINING, MOTIVATION

FORTBILDUNGEN

AUTOGENES TRAINING, KOMMUNIKATION,
MENTAL-BALANCE, PROVOKATIV-THERAPIE,
ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT,
SYSTEMISCHE ARBEIT, TRANSAKTIONSANALYSE

KONTAKT

DIPL. MENTALTRAINERIN (DGMT)
HILDEGARD RÖLTGEN-THIEL
MENTAL POWER MANAGEMENT
FRIEDRICH-SOHNLE-STR. 5
86163 AUGSBURG

TEL.: 0821/667520

MOBILTELEFON: +49 172 / 8 25 68 97

EMAIL: ROELTGENMPM@AOL.COM

WWW.MENTAL-POWER-MANAGEMENT.DE

**„Finde die Quelle
der Kraft, die in
dir steckt.“**

Hildegard Röltgen-Thiel

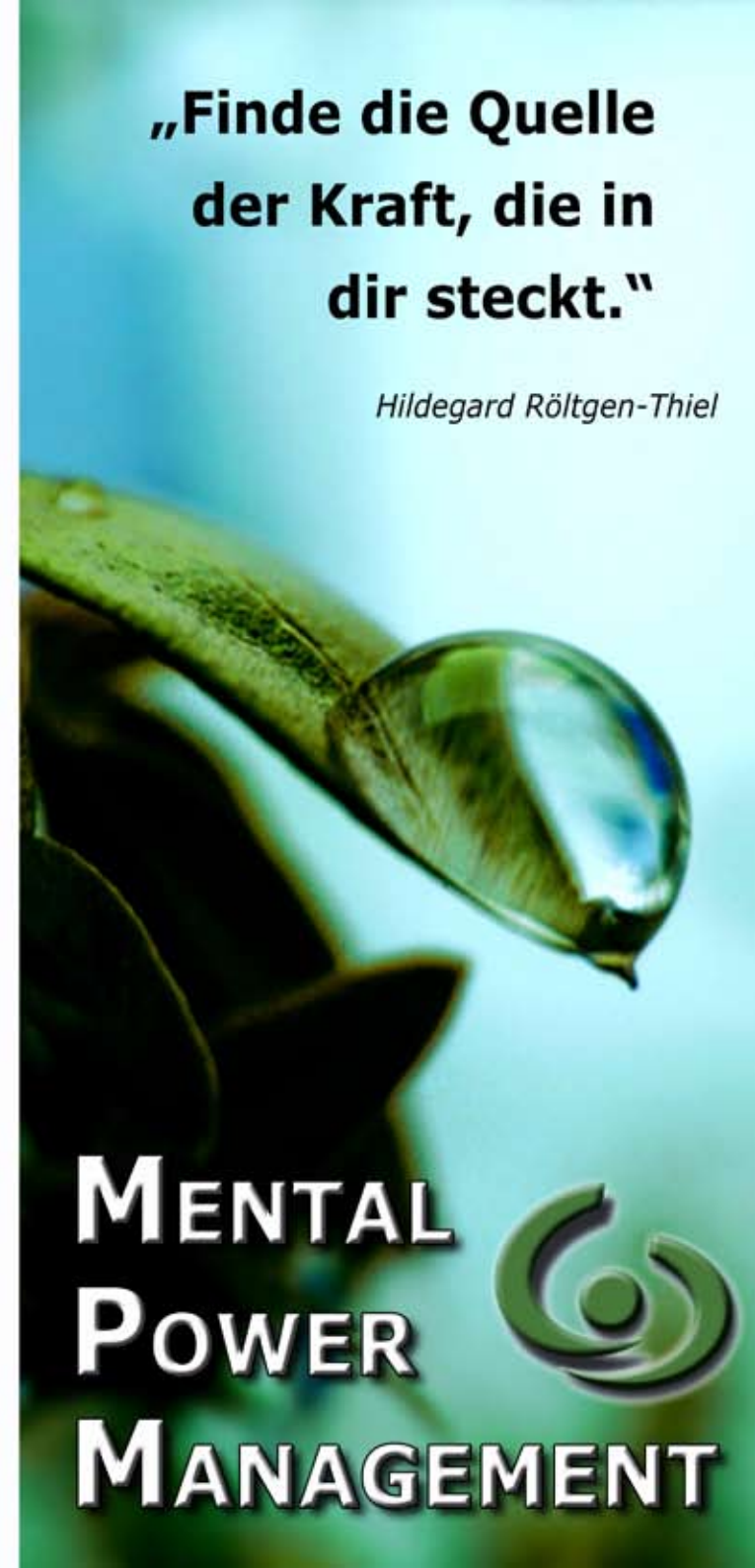
**MENTAL
POWER
MANAGEMENT**

MEINE MOTIVATION

ERFAHRUNGEN IN VERSCHIEDENEN SEMINARBEREICHEN
WIE SELBST-MANAGEMENT, KOMMUNIKATION,
MOTIVATION UND KONFLIKTMANAGEMENT HABEN MIR
DEUTLICH GEZEIGT, DASS MEISTENS STRESS DER
GRUNDAUSLÖSER DAFÜR IST, DASS MENSCHEN IHRE
FÄHIGKEITEN NICHT UMSETZEN KÖNNEN.

DAS HAT MICH DAZU BEWOGEN, STRESSBEWÄLTIGUNG
ALS EINE GESUNDE UND STABILE BASIS ZUR
SELBSTVERANTWORTUNG WEITERZUGEBEN.

ICH BEGLEITE DIE MIR ANVERTRAUTEN ÜBER 6-12
MONATE, DAMIT EINE INTEGRATION IN DEN ALLTAG
AUCH LANGFRISTIG ERFOLGREICH IST.



**MENTAL
POWER
MANAGEMENT**



STRESS- BEWÄLTIGUNG

DURCH DAS UNGLEICHGEWICHT VON ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG VERLIERT DER MENSCH DIE WAHRNEHMUNG ZU SEINEM KÖRPER.

FOLGEKRANKHEITEN WIE SCHLAFSCHWIERIGKEITEN, VERDAUUNGSBESCHWERDEN, HERZRASEN, BLUTHOCHDRUCK, TINNITUS UND MUSKELVERSPANNUNGEN BELASTEN DEN KÖRPER MEHR UND MEHR. DAUERSTRESS FÜHRT ZU BURN-OUT.

DADURCH ZU LANGFRISTIGER ERKRANKUNG UND OFT SOGAR ZU DAUERVERRENTUNG.

**DAUER-
STRESS
MACHT UNS
KRANK!**

**DER FLEIß DER
WICHTIGSTEN
LEISTUNGSTRÄGERN
IHREM UNTERNEHMEN
WIRD ZUR FALLE.**



IHR NUTZEN

STRESS BEI SICH SELBST ERKENNEN → BESSERES FÜHRUNGSVERHALTEN

→ BESSERE KOMMUNIKATION

GRUPPENDYNAMIK DURCH STRESS BEI DEN MITARBEITERN ERKENNEN → FRÜHERES ABFANGEN DER DYNAMIK → WENIGER KONFLIKTE UND SCHNELLERE KONFLIKTLÖSUNG



MEHR MOTIVATION DURCH DIE UMSETZUNG IM TEAM!

**BILDEN SIE IHRE
FÜHRUNGSKRÄFTE
ZU INTERNEN
STRESS-MANAGERN
FÜR DAS EIGENE
TEAM FORT!**

DER WEG

• AUSBILDUNG DER FÜHRUNGSKRÄFTE ZU INTERNEN STRESSMANAGERN

• MITARBEITER-TRAINING ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG

• LANGFRISTIGES COACHING FÜR EINZELPERSONEN ODER GRUPPEN

DURCH MEINE LANGFRISTIGE BEGLEITUNG BEINHÄLTET DIE STRESSBEWÄLTIGUNG VIELE MÖGLICHKEITEN:

STRESSBEWÄLTIGUNG



SELBSTMANAGEMENT



ZEITMANAGEMENT



STRESSMANAGEMENT



KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

