



## Stress reduzieren durch Selbst-Coaching „The Work“

04.05.2020

---

Der nächste Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff der Wirtschaftsförderung der Stadt Neuss am Donnerstag, 14. Mai 2020, 19 Uhr, widmet der Selbst-Coaching-Methode „The Work“. Wie sich im Beruf und im Alltag Stress reduzieren lässt zeigt Janina Pernsot im Rahmen einer Video-Konferenz. Die aktuelle Corona-Krise ist für Selbstständige mit Stress verbunden, gegen den die Methode nach Byron Katie helfen kann. Die Referentin Janina Pernsot ist seit acht Jahren selbstständige Unternehmensberaterin, Moderation und Speakerin. Im Laufe ihrer Selbstständigkeit und Arbeit als Coach hat sie die Methode "The Work" der Amerikanerin Byron Katie kennen gelernt und war so begeistert, dass sie diese Art mit Stress umzugehen auch ihren Kundinnen und Kunden näherbringen möchte. „Stress kommt durch stressige Gedanken“, sagt Janina Pernsot. Mit Hilfe der Methode wird herausgefunden, welche Gedanken genau den Stress auslösen und diese anschließend hinterfragt. Es besteht ausführliche Gelegenheit zu Fragen und zur Diskussion, auch zu weiteren Themen.

Der Gründerinnen- und Unternehmerinnen-Treff richtet sich an Frauen, die mit dem Gedanken spielen, sich selbständig zu machen, solche, die den Schritt vor kurzem gewagt haben und Unternehmerinnen und Angehörige der Freien Berufe, die bereits Erfahrungen auf dem Gebiet der Selbstständigkeit gesammelt haben. Dabei sollen in einem lockeren, gemütlichen Rahmen Informationen und Tipps ausgetauscht werden.

Anmeldungen nimmt das **Amt für Wirtschaftsförderung telefonisch unter 02131/903101**, oder per E-Mail an **wirtschaftsfoerderung@stadt.neuss.de** entgegen.

Die Textversion finden Sie: [hier](#).