Monika Gayer

Supervisorin & Executive Advisor

Über 30 Jahre Berufserfahrung in Einkauf, Produktmanagement und Vertrieb prägen meine Arbeit. Ich kenne Druck, Verantwortung und schwierige Gespräche aus eigener Erfahrung. Dieses Verständnis bringe ich in unsere Zusammenarbeit ein.

Meine Qualifikationen

Staatlich geprüfte psychosoziale Beraterin (NQR VI)
Supervisorin in der WKO Expertenliste
Systemischer Master of Coaching
Akademischer Mentalcoach (Universität Salzburg)
Zertifizierte Trainerin

Was braucht Ihr Team gerade?

Schreiben Sie mir Ihr Anliegen. Gemeinsam klären wir Ziele, Inhalte und den passenden Umfang.

Resilienztraining für Ihr Team anfragen

info@gayer-coaching.com
+43 (0) 676 849 409 256

www.monika-gayer.com

Viel Druck.
Gemeinsam klar bleiben.

Resilienz & Stressmanagement für Ihren Arbeitsalltag

Belastungen erkennen. Ressourcen stärken.
Handlungsmöglichkeiten entwickeln.



Foto: Christian Neururer

info@gayer-coaching.com
+43 (0) 676 849 409 256

www.monika-gayer.com

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Wechseln die Prioritäten schneller, als Ihr Team Aufgaben abschließen kann?

Bleibt zwischen Terminen und Unterbrechungen kaum Zeit zum Durchatmen?

Kommen Erholung und Austausch im Arbeitsalltag zu kurz?

Nicht jede Belastung lässt sich persönlich lösen. Auch Arbeitsmenge, Abläufe und verfügbare Unterstützung bestimmen, wie viel ein Team tragen kann.

Im Training reflektieren Ihre Mitarbeitenden den eigenen Umgang mit Druck. Sie erproben hilfreiche Strategien und entwickeln konkrete Schritte für ihren Alltag.

info@gayer-coaching.com
+43 (0) 676 849 409 256

www.monika-gayer.com

Innere Stabilität. *Gemeinsame Handlungskraft.*

Ihre Mitarbeitenden lernen, Stresssignale früher wahrzunehmen, eigene Ressourcen zu nutzen und bewusster auf Belastungen zu reagieren.

Das steht im Mittelpunkt

Resilienz verstehen und persönliche Stärken erkennen.
Selbstregulation, Selbstverantwortung und Akzeptanz.
Optimismus und Lösungsorientierung.
Beziehungen und Zukunft bewusst gestalten.

Vom Wissen in den Alltag

Praktische Übungen, konkrete Beispiele und Reflexion verbinden die Inhalte mit Ihrer Arbeitssituation. Ihr Team erprobt Strategien und plant die Umsetzung.

Der passende Rahmen

Ein Trainingstag als Einstieg. Zwei Tage zur Vertiefung, auf Wunsch mit einer halbtägigen Onlineeinheit. Stressmanagement ergänzt das Training als weiterer Tag mit halbtägiger Onlineeinheit.

Inhalte und Module stimmen wir auf Ihr Team ab.

info@gayer-coaching.com
+43 (0) 676 849 409 256

www.monika-gayer.com