Dr. Tenna Dahl

BODY-TO-BRAIN: KÖRPERORIENTIERTES NEUROCOACHING

Erleben. Verstehen. Verändern.



Dr. Tenna Dahl hilft Menschen in Verantwortung, handlungsfähig zu bleiben, wenn es eng wird. Sie begleitet Unternehmen, Hochschulen und Einzelpersonen dabei, Stress zu reduzieren, Krisen zu bewältigen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Die promovierte Biologin arbeitet mit BODY-TO-BRAIN, ihrem körperorientierten Neurocoaching, über das Erleben statt über das Grübeln.

FÜR WEN — Menschen in Verantwortung aus Wissenschaft und Unternehmen: Führungskräfte, Forschende, Lehrende und Mitarbeitende, die viel leisten.

FÜR EINZELPERSONEN

Coaching

Sparring für Entscheidungen, individuelle Übungen für mehr Ruhe und besseren Schlaf, Begleitung bei aktuellen Herausforderungen und bei Lebensthemen.

Selbst gebucht oder über den Arbeitgeber.

Kostenfreies Erstgespräch · online oder in Norddeutschland

Coaching, keine medizinische Therapie und keine Psychotherapie.

FÜR ORGANISATIONEN

Workshops

1,5 Stunden bis ganztägig, 15 bis 25 Teilnehmende, auch als Team-Resilienz-Tag

Keynotes und Impulsvorträge

45 bis 60 Minuten, mit Übungen zum Mitmachen

Coaching für Mitarbeitende

Einzelcoachings für Führungskräfte und Teams, zum Beispiel als Paket mit mehreren Sitzungen pro Person

Online oder vor Ort · Deutsch und Englisch

1 · Erleben

Spüren, was in Körper und Nervensystem passiert.

2 · Verstehen

Muster erkennen, die das eigene Verhalten prägen.

3 · Verändern

Neues verankern, mit kurzen Übungen für den Alltag.

Wann eine Empfehlung passt

- → Jemand sucht nach Veränderung und kommt allein nicht weiter.
- → Jemand ist gestresst vom Job, schläft schlecht oder grübelt viel.
- → Eine Führungskraft möchte dem eigenen Team etwas Gutes tun.
- → Eine Veranstaltung sucht einen Impuls zu Stress und Resilienz.

„Mit ihrem BODY-TO-BRAIN-Ansatz zeigte sie, wie einfach es sein kann, durch Atem- und Bewegungsübungen aus stressigen Situationen herauszufinden.“

Viktoria Butschinski, WIDA-Programm

Qualifikation: Promovierte Biologin, über 15 Jahre Begleitung von Menschen in Verantwortung in Wissenschaft, Lehre und Führungskräfteentwicklung, in Einzelprozessen und in Krisen. Ausgebildet in Coaching, systemischer Krisenintervention, EMDR-Coaching, TRE, somatischen Methoden, Breathwork und angewandter Neurobiologie. Ehrenamtlich im Kriseninterventionsteam des Kreises Plön.

tenna@tennadahl.de · 0155 66382215 · www.tennadahl.de

Online oder vor Ort in Norddeutschland