

Besser stressfrei arbeiten

Letzte Aktualisierung Mittwoch, 23. März 2011

Denn in der Ruhe liegt die Kraft!

Stress ist häufig ein Bestandteil der beruflichen Realität und kann unter Umständen sogar zu einem "Burn Out" führen. Der aktive Umgang mit Stress durch geeignete Strategien reduziert körperliche und psychische Gefahren, die Stress bei Menschen auslösen kann. Wir helfen den Menschen in Unternehmen durch Beratung, Schulung und Training dabei, ihr ganz persönliches Gesundheitsmanagement zu entwickeln, um Kraft und Energie zu schöpfen bzw. langfristig zu erhalten.

Unsere Angebote:

-

Selbstmanagement

-

Zeitmanagement

-

Umgang mit schwierigen Situationen

-

Entspannungstechniken

-

Entspannungshypnose

-

Management gegen "Burn out"

-

Schulung und Training

Ihr Nutzen:

-

Erhalt der Gesundheit

-

Motivation

-

Engagement

-

Senkung des Krankenstandes

-

Gesundheitsprävention