



Stressbewältigung/Gesundheitsförderung

Stress hat sich mittlerweile zu einer Volkskrankheit entwickelt. Trotzdem fehlt im beruflichen Alltag noch die Akzeptanz. Zeitdruck und Überarbeitung gelten eher als Anzeichen für Erfolg.

Erst wenn der Körper „aussteigt“, akzeptieren viele Betroffene ihre Situation.

In meiner Arbeit mit Betroffenen und Unternehmen arbeite ich sowohl vorbeugend als auch mit akuten Fällen. Dabei stimme ich meine Methoden individuell auf die aktuellen Anforderungen ab.

Meine Angebote an Sie:

- Einzelcoachings in Burnout-Situationen
- Motivationsarbeit bei Ermüdungs- und Sättigungserscheinungen
- Intervention bei Mobbingfällen
- Entwicklung emotionaler Kompetenzen
- Veränderung von gesundheitsgefährdenden Unternehmens- bzw. Teamstrukturen
- Ausbildung von unternehmenseigenen Stressberatern
- Organisation und Durchführung von Gesundheitstagen

Gern stehe ich Ihnen für Fragen auch persönlich zur Verfügung!