

## Meine „Leistungen aus EINER Hand“ im Überblick

März 2018

### 1. Gesundheitsmanagement

- Analyse und Beurteilung der Belastungsschwerpunkte
- Zielsetzung und Lösungsfindung
- Planung und Umsetzung der Maßnahmen
- **NEU: Durchführung Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung**

### 2. Seminare für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung, wie z. B.:

- Modul 1 Stärken Sie IHRE persönliche Resilienz
- Modul 2 Sich.Selbst.Bewusst.Führen (bevor es andere tun...)
- Modul 3 Selbst- & Zeitmanagement
- Modul 4 Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung
- Modul 5 Mit Achtsamkeit zu mehr Ausgeglichenheit
- Modul 6 Mentale Fitness
- Modul 7 Prävention „mit Zukunft“ – Der eigene „Lebensbaukasten“
- Modul 8 ZENbo® Balance (effektvolles Entspannungs-Training)

### 3. Impulsvorträge auf Ihren Mitarbeiterversammlungen oder Tagungen

- Im Rahmen meines Portfolios (45-60 Min.)
- Diese können inhaltlich nach Ihren Wünschen gestaltet werden.

### 4. Seminar- / Workshop-Zeitmodule während Ihrer Tagungen oder Meetings

- Im Rahmen meiner o.g. Module (Stundenbasis, ½- oder ganztägig)
- Diese können zeitlich und inhaltlich nach Ihren Wünschen gestaltet werden.

### 5. Incentive-Auszeiten mit Persönlichkeits-Entwicklung in Österreich für Ihre Mitarbeiter

- 06.-10.06.2018 **Mit mentaler Stärke Berge versetzen** (Mentaltraining)
- 05.-09.09.2018 **Berge.Auszeit.Lebensglück** (Achtsamkeit & Entspannung)
- 11.-15.09.2018 **Sich.Selbst.Bewusst.Führen** (Mentaltraining & Selbstmanagement)

### 6. Individuelles EinzelCoaching im Rahmen meines Portfolios

