

Meine „Leistungen aus EINER Hand“ im Überblick

Oktober 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 Ihr persönliches Feelgood-Management
- Modul 3 Mit mentaler Stärke Berge versetzen
- Modul 4 Sich.Selbst.Bewusst.Führen (bevor es andere tun...)
- Modul 5 Selbst- & Zeitmanagement
- Modul 6 Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung
- Modul 7 Mit Achtsamkeit zu mehr Ausgeglichenheit
- 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-Auszeit mit Persönlichkeits-Entwicklung in Österreich für Ihre Mitarbeiter

- 26. – 30.05.2019
SeminarUrlaub in den Bergen [Ihr persönliches Feelgood-Management](#)

6. Individuelles EinzelCoaching im Rahmen meines Portfolios

