



Das gesamte einfach UMDENKEN-Programm

Gesundheitsmanagement im Unternehmen

Seminare | Kurse | EinzelCoaching | Webinare | Vorträge

Resilienz | Mentale Stärke | Stressmanagement
Selbst- u. Zeitmanagement | Achtsamkeit
Ernährung | Burnout-Prävention | Entspannung

So bleibe ich bei
Ihnen hängen



Ich arbeite mit Unternehmen
und Privatkunden.

**Vertrauen beginnt
mit dem ersten Gespräch.**

**Sandra Molter – einfach UMDENKEN
Gesundheits- & Feelgoodmanagerin**



Daniel-Kühn-Straße 8
67724 Höringen
06302 - 92 33 582
0152 - 56 399 899

umdenken@sandra-molter.de
www.sandra-molter.de

**Stress-Prävention in
Ihrem Unternehmen**
zertifiziert nach §20 SGB V



WEGE AUS DER STRESSFALLE

DAS ONLINE-KONZEPT MIT BUCH VON MICHAEL HILGERT



Ausgezeichnet
mit

**Saarländischer Gesundheitspreis
für Innovation 2019**

 Sandra Molter
einfach
MDENKEN

WEGE AUS DER STRESSFALLE

DAS ZERTIFIZIERTE ONLINE-KONZEPT

Die Lösung

Stress ist in unserer heutigen Leistungsgesellschaft allgegenwärtig und wird von den betroffenen Personen sehr individuell empfunden. Stress ist jedoch lebensnotwendig und eine ganz natürliche Reaktion unseres Körpers auf Druck, Spannung und Veränderung.

Um stressbedingten Erkrankungen aufgrund psychischer Belastungen Ihrer Mitarbeiter vorzubeugen, sind Sie als Arbeitgeber per Gesetz verpflichtet, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen (gemäß Arbeitsschutz-Gesetz §§ 5,6).

Der Online-Kurs „Wege aus der Stressfalle“



- Kick-Off: Informativer Vortrag | Workshop (ca. 60 Min.)
- 8 E-Learning-Module à 60 Min.
- Interaktives Arbeits- und Begleitbuch zur nachhaltigen Umsetzung (Autor Michael Hilgert)
- **zertifiziert gemäß §20 SGB V**

Ein hohes Potential für Unternehmen und Organisationen!

Ihr MehrWERT

- Hoch bezuschusst durch alle gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsförderung
-> mindestens 75,00 € pro Mitarbeiter.
- Konzipiert nach den neuesten Erkenntnissen aus der Hirn- und Stressforschung (in Kooperation mit Ärzten und Psychologen).
- Fokus auf die Schulung Ihrer Mitarbeiter für den eigenverantwortlichen und nachhaltigen Umgang mit stressigen Situationen.
- Nutzung des E-Learning-Tools „**Wege aus der Stressfalle**“
-> erfüllt als betriebliche Stress-Präventionsmaßnahme **nachweislich** die gesetzlichen Bestimmungen
- Reduzierung von Krankheitskosten
- Mehr Mitarbeiterbindung und Motivation

Ihre Investition:

120,00 € / Teilnehmer, zzgl. ges. MwSt.



Quelle: Onlinekurs „Wege aus der Stressfalle“

Sofort umsetzbar | effektiv | effizient!