



Angebotsbausteine



Vorträge und Impulse

Sie können unsere Vorträge als Teil eines „Gesundheitstag PLUS“ oder als Einzelveranstaltung buchen. Alle Vorträge nehmen ungefähr 1,5 Stunden Zeit in Anspruch. Wir freuen uns, Ihnen hierfür ein unverbindliches Angebot zu machen.

Ich bin dann mal weg, um wieder ganz da sein zu können

Im Prinzip wissen wir alle, wie wir entspannen können, wenn wir genug Zeit hätten. Sie erfahren, wie Sie – auf Basis der aktuellen Gehirnforschung – kleine Pausen mit ganzheitlichen Strategien machbar in den Alltag einbauen.

Stress und Burnout – Frühwarnsignale bei sich und anderen sicher erkennen

In den Medien, im eigenen Leben, im beruflichen Alltag – das Thema ist präsent und fordert uns auf, Warnsignale rechtzeitig und sicher zu erkennen. Der Vortrag gibt praktikable Hinweise und zeigt Chancen auf.

Wenn Stress die „Türen schließt“ - wie Führungskräfte Herausforderungen und Mitarbeiterreaktionen situativ und gesund nutzen können

Sie lernen und entdecken - unter Nutzung der aktuellen Gehirn- und Verhaltensforschung - völlig neue Wege und können Türen öffnen...

- + Mit Unterschiedlichkeit unter Stress und bei Anspannung proaktiv umgehen
- + Zusammenhänge, Entstehung und die eigene Interaktion verstehen
- + Zugang zu Mitarbeitern finden und diese aus dem „Erfahrungsgefängnis“ heraus begleiten - Ressourcen mobilisieren

Anders-sein als Reichtum und Stress-Faktor

Unter Stress und in anspruchsvollen/zeitkritischen Situationen schlägt „plötzlich“ etwas um. Das, was vorher anregend, bereichernd, ergänzend war, wird plötzlich nervig und zur Last:

- + Kreativ ist dann chaotisch
- + Strukturiert wird pedantisch
- + Mutig wird aggressiv
- + Gelassen wird ignorant

In dem Vortrags-Workshop wird anschaulich und interessant gewürzt – mit vielen wiedererkennbaren Alltags- und Arbeits-Situationen – dieses Phänomen aufgezeigt.

Der Vortrag gibt Impulse als Erklärung, wie Menschen unter Stress reagieren und zeigt erste Wege auf, was man selbst tun kann, um in solchen Situationen ruhiger und gelassener zu bleiben und wie man aus dem „Hamsterrad“ von genervt, gestresst, überfordert sein aussteigen kann. Dabei werden auch aktuelle Erkenntnisse der Gehirnforschung alltagstauglich integriert.

Pluspunkte für Ihr Unternehmen



Claudia Effertz
GesundeUnternehmen

„Wenn Menschen und Teams den Glauben an sich wieder gefunden haben und dies zu einem konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen führt, ist die Basis für gesundes und erfolgreiches Handeln gelegt.“

Initiatorin www.gesundeunternehmen.com, Inhaberin CEC Claudia Effertz Consult, BGM Beratung, Vorträge, Training, Coaching, Angebote zu psychosozialer Gesundheit zertifizierte Fachberater ESF-Programm, „unternehmensWert Mensch“

Claudia Effertz

Wiesenpromenade 2
64673 Zwingenberg
Telefon +49 (0) 6251.8691179
Mobil +49 (0) 163.7827534
claudia.effertz@gesundeunternehmen.com
www.gesundeunternehmen.com



claudia effertz
consult

Die Akademie GesundeUnternehmen

Unser praxisbezogenes Angebot im modularen System entspricht den aktuellsten Erkenntnissen von Forschung, Didaktik und Pädagogik. Unsere Referenten und Coaches sind alle langjährig erfahren im Bereich von wirksamen betrieblichen Gesundheitsmanagement und engagiert bei der Sache. Alle Angebote können Inhouse und in branchengemischten offenen Gruppen stattfinden.

Zielgruppe der Angebote: Führungskräfte, Mitarbeiter, alle an Gesundheit Interessierte

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com

Der Beraterverbund GesundeUnternehmen

Der Beraterverbund Gesunde Unternehmen ist ein Verbund erfahrener Experten mit Herz und Verstand rund um ganzheitliche Gesundheit und hat das Ziel, machbare Entlastung zu schaffen und schnell Ressourcen zu aktivieren, um eine gesunde Basis für Stabilisierung und für nötige Veränderungen zu haben.

Mehr unter
www.gesundeunternehmen.com