



aus der

Mitt e

**Integrale Stressprävention**

Workshops für Führungskräfte,  
Mitarbeiter und Teams in Unternehmen

# ... in die Mitte

## aus der Mitte ...

Mails überrollen mich.

Wie viele Jobs soll ich denn noch übernehmen?

Persönliche Gespräche finden kaum noch statt.

Immer mehr, immer schneller, immer besser.

Arbeit rund um die Uhr.

Druck von allen Seiten und ich mittendrin.

Ich kann nur noch reagieren.

Angst und Unsicherheit sind meine Begleiter.

Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.

Mehr Leistung mit weniger Mitarbeitern.

### **Integrale Stressprävention**

berücksichtigt den Menschen in seiner Gesamtheit von Körper, Verstand, Gefühl und Seele. Sie analysiert die Wechselwirkungen zwischen Individuum und sozialer sowie kultureller Umgebung. Sie zeigt Lösungen auf, die individuelle Ansprüche und berufliche Anforderungen in Einklang bringen.

### **In Workshops**

entwickeln Sie Ihr eigenes Stressprofil. Medizinisches, psychologisches und soziales Wissen über Stress und Stressoren, integrale Methoden, praktische Übungen und Selbst-Coaching weisen Ihnen den Weg zur individuellen Stressprophylaxe. Ziel ist der bewusste Umgang mit Belastungssituationen im Arbeitsalltag.

### **Sie lernen**

- ... Wahrnehmung von Gefährdungsfaktoren
- ... persönliches Energiemanagement
- ... ganzheitliches Selbst-Coaching
- ... Nutzung sozialer, organisatorischer und persönlicher Ressourcen
- ... Wahrnehmung innerer und äußerer Energiequellen
- ... physische und psychische Methoden zur Stressbewältigung
- ... positiven Umgang mit Spannungen
- ... emotionale Kompetenz in der Führung
- ... unterstützende Mitarbeiterbegleitung

### **Referentin**

*Gudrun Reilhofer-Siegle, Dipl. Betriebswirtin*  
Expertin für Betriebliche Gesundheit und Resilienz-Trainerin  
GRS Coaching for Health  
info@coaching-4-health.de  
Tel. +49 174 3070291  
www.coaching-4-health.de

**Möchten Sie mehr erfahren?  
Rufen Sie an.**