

Betriebliches Gesundheitsmanagement

"GESUNDE MITARBEITER KOSTEN GELD, KRANKE EIN VERMÖGEN"

Wir sind Sarah Kläser und Luisa Schwickerath, zertifizierte Fachberaterinnen für ganzheitliche Gesundheit (AKN)[®] und haben es uns zur Aufgabe gemacht Ihr Unternehmen zu besuchen und über mentale und körperliche Gesundheit aufzuklären. Nutzen Sie die positiven Effekte eines zielgerichteten Vortrags an Ihre Mitarbeiter. Die Motivation, die dadurch erzielbare Produktivität, die Zufriedenheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und auch der Führungskräfte kann nachhaltig erhöht werden. Gesundheit und Zufriedenheit im Berufsalltag tragen nachweislich zu weniger krankheitsbedingten Fehlzeiten bei. Die Mitarbeitergesundheit ist ein strategischer Erfolgsfaktor, weshalb die präventive Arbeit eine besondere Rolle spielt.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

Herzliche Grüße

Sarah Kläser & Luisa Schwickerath

Unser Angebot für Sie:

Vortragsdauer inkl. Fragen 90 Min

Kosten: 340 € zzgl. Fahrtkosten

VORTRÄGE FÜR IHR UNTERNEHMEN

- Raus aus dem Stress - rein in dein Glück
- gesundes Essen im Berufsalltag - schnell, einfach, lecker
- chronisch müde? So kehrt die Energie zurück

*weitere Themen auf Anfrage

KONTAKTIEREN SIE UNS

Sarah Kläser
0170 2004420
info@sarahklaeser.de
www.sarahklaeser.de



Luisa Schwickerath
0152 02417049
luisa.schwickerath@gmail.com





Raus aus dem Stress - rein in dein Glück

Es sprach die Seele zum Körper: „Sag du es ihm, auf mich hört er nicht“. Nicht nur im Berufsalltag, auch privat leiden viele Arbeitnehmer unter (chronischem) Stress. Doch was bedeutet Stress überhaupt? Ihre Mitarbeiter lernen typische Stresssymptome kennen, wie sie mit den richtigen Maßnahmen darauf reagieren können, welche veralteten und belastenden Denk- und Verhaltensmuster sich in ihrem Leben blockiert fühlen. Die Zuhörer werden zu ihrem eigenen Glücksschmied und werden sich der Macht Ihrer „positiven Gedanken“ bewusst werden. Auf diese Weise können sie den Stress loslassen und wieder in die Einheit von Körper, Geist und Seele zurückkehren. Stressresilienz kann sich besonders positiv auf das Berufsleben Ihrer Mitarbeiter auswirken.

Gesundes Essen im Berufsalltag - schnell, einfach, lecker

Sich im Alltag ausgewogen zu ernähren ist nicht immer einfach. Deshalb wird oft zu Fertiggerichten, Fastfood und Co. gegriffen. Das danach, besonders im Berufsalltag, folgende Leistungstief und die anhaltende Müdigkeit lässt nachweislich die Qualität der Arbeit sinken. Mit einer cleveren Vorbereitungsweise des Frühstücks und Mittagessens können Ihre Mitarbeiter sowohl am Morgen, als auch noch am Nachmittag frisch im Kopf bleiben. Zusätzlich lernen sie in diesem Vortrag auch die Grundlagen einer ganzheitlichen gesunden Ernährungs- und Lebensweise.

Chronisch müde? So kehrt die Energie zurück

Viele Arbeitnehmer sind chronisch erschöpft und müde. Hinzu kommt ein bunter Strauß an verschiedenen Symptomen, häufige Infekt-anfälligkeiten, Allergien, Unverträglichkeiten etc. Eine anhaltende Müdigkeit ist immer ein Warnsignal des Körpers. Wichtige Abläufe sind aus dem Gleichgewicht geraten und es ist höchste Zeit der Ursache auf den Grund zu gehen. Die Müdigkeit belastet Ihre Mitarbeiter nicht nur privat, sondern auch im Berufsalltag. Hier kann die gewünschte Leistung und Motivation nicht mehr erbracht werden.

Wir zeigen Ihren Mitarbeitern den Weg, wie sie die Kraft der richtigen Ernährungs- und Lebensweise nutzen können und wieder in die Energie des Lebens zurückfinden können.

