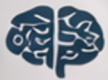


Gesundheit & Stressprävention für Unternehmen



Stress verstehen & bewältigen



Frühzeitige Warnsignale erkennen



Entspannung & Selbstregulation



Mehr Energie & Resilienz im Team

Für mehr Gesundheit, Balance & Motivation im Job

Gesundheit & Stressprävention für Unternehmen

Nachhaltige Leistungsfähigkeit beginnt bei
gesunden Mitarbeiter: innen

Warum dieses Training?

Steigende Anforderungen, hohe Informationsdichte und Zeitdruck prägen den modernen Arbeitsalltag.

Dauerhafte Belastung wirkt sich auf Konzentration, Motivation und Teamklima aus.

Gezielte Stressprävention unterstützt Unternehmen dabei:

- Ausfallzeiten zu reduzieren
 - Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten
 - Resilienz im Team zu stärken
 - eine gesunde Unternehmenskultur zu fördern
- Gesunde Mitarbeiter:innen sind eine nachhaltige Investition in den Unternehmenserfolg.

Inhalte des Trainings

Das Training verbindet fundiertes Wissen mit praxisnaher Umsetzung.

Schwerpunkte der Workshops:

1. Grundlagen von Stress & Nervensystem
2. Frühwarnzeichen von Überlastung erkennen
3. Selbstregulation im Arbeitsalltag
4. Regeneration & Energieressourcen stärken
5. Resilienz & Eigenverantwortung fördern

Die Inhalte werden verständlich, interaktiv und alltagstauglich vermittelt.

Formate

Mögliche Formate:

- Impulsvortrag (60–90 Minuten)
- Workshop (2–3 Stunden)
- Halbtagestraining
- Mehrteilige Seminarreihe

Die Durchführung ist vor Ort oder online möglich.

Ihr Nutzen

Teilnehmende lernen:

- Stress bewusst wahrzunehmen
- eigene Ressourcen gezielt einzusetzen
- handlungsfähig zu bleiben
- ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen

Unternehmen profitieren von:

- stabileren Teams
- gesteigerter Arbeitszufriedenheit
- nachhaltiger Leistungsfähigkeit

Nachhaltiger Ansatz

Nachhaltigkeit bedeutet auch, verantwortungsvoll mit der Ressource Mensch umzugehen. Das Training setzt nicht auf kurzfristige Motivation, sondern auf langfristig wirksame Strategien zur Selbstregulation und Prävention – integrierbar in den Arbeitsalltag.

Investition

- 2 Workshops (3 Stunden): ab € 690
- 5 Workshopstraining: € 1.200
- Individuelle Seminarreihe: siehe Termine

Preise zzgl. 20% MwSt. und Fahrtkosten außerhalb der Steiermark.

Anmeldung und mehr Infos

Pro Sustainability

office@prosustainability.com

Dipl.-Ing. Ana Moreno

Tel.: +43 (0)316 902609

www.prosustainability.com



STORNOBEDINGUNGEN

Geben Sie Stornierungen bitte schriftlich bekannt. Bei Stornierungen nach dem Anmeldeschluss werden 50% des Seminarbeitrags einbehalten. Bei Absage am Veranstaltungstag selbst bzw. bei Nichterscheinen ohne Abmeldung muss der volle Seminarbeitrag in Rechnung gestellt werden. Die Nennung einer Ersatzperson ist möglich.

Rechtlicher Hinweis

Die angebotenen Leistungen erfolgen im Rahmen der Unternehmensberatung und dienen der präventiven Gesundheitsförderung. Es werden keine medizinischen Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt. Die Leistungen ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.