



Daniela Reuter. Stressmanagement.  
Gesundheitsberatung.Coaching

## Über mich

**Ausbildung:**  
Dipl. Biologin

**Berufstätigkeit:**  
Über 20 Jahre in der Photonik-  
branche u.a. als Geschäftsführe-  
rin

### Qualifikationen:

- Zertifizierte Präventionsberaterin und Gesundheitscoach
- Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe
- Entspannungstrainerin Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation
- Systemischer Coach
- Coach für Stressmanagement

## Kontaktdaten

**Daniela Reuter**  
Stressmanagement.  
Gesundheitsberatung.  
Coaching.

**Dr. Adenauer Ring 23**  
**55288 Schornsheim**

**info@holistic-health-dr.de**  
**www.holistic-health-dr.com**

**Phone: +49 160 12 65 992**

UstID DE358194634

AGBs siehe Homepage

Bilder: Adobe Stock, Foto Rimbach, Mainz

## Präventionskurs

# „Gesund im Stress“

für Firmen und andere Organisationen



## Warum Stressprävention im Betrieb?

Stress im Job hat viele Gesichter: Termindruck, hohe Anforderungen an die Arbeitsqualität, „Multitasking“ - das alles setzt den Arbeitnehmern und Arbeitnehmerinnen zu,

### Folgen:

- Mitarbeiterfluktuation
- Fachkräftemangel
- Viele Fehlzeiten
- Probleme mit der Arbeitsqualität
- Schlechte Stimmung im Betrieb

## Das kennen Sie auch?

### Dann steuern Sie dagegen!

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei, mit Stress besser umzugehen. Setzen Sie ein Zeichen für mehr Gesundheit im Unternehmen!

### Ihre Vorteile!

- Erhöhung der Attraktivität als Arbeitgeber
- Bessere Planbarkeit der Arbeitsabläufe durch Reduktion der Krankentage
- Reduktion psychischer Belastungen am Arbeitsplatz (§5 ArbSchG Ziffer6)

# Meine Angebot

## Inhouse Kurs „Gesund im Stress“

2 Tage oder 7 x 2 Stunden

### Ziele des Kurses:

- Sensibilisierung aller Mitarbeitenden zum Thema „Umgang mit Stress“ sowie der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Vermittlung von theoretischen und praktischen Grundlagen über Stress und Stressreaktionen sowie Stressbewältigung, Stressumdeutung und Resilienz
- Vermittlung der Stresskompetenzen im multimodalen Stressmanagement

### Methoden:

- Kennenlernen von Strategien und Techniken aus dem Zeitmanagement und effektiver Entspannungstechniken
- Abwechslungsreich: Vortrag, Gruppendiskussion, Kleingruppenaufgaben, Einzelaufgaben
- Interaktiv: Interaktiver, moderierter Workshop mit aktiver Einbindung aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Anwendungsorientiert: Durchführung von Entspannungseinheiten und Vermittlung nützlicher Tools

### Darüberhinaus:

**bitte ich als individuelle Maßnahme Coaching für Ihre Mitarbeitenden an**

