

Betriebliche

Gesundheitsförderung

ist eine lohnenswerte

Investition

Hohe Ausfallkosten, sinkende Motivation und Leistungsfähigkeit bei anhaltendem Stress - kann sich Ihre Firma das leisten?

Auch für **kleinere Unternehmen** können flexible Workshops durchgeführt werden, ohne den Betriebsablauf zu stören.

**Gesunde Mitarbeiter -
erfolgreiche Unternehmen!**

Nachhaltige

Lösungen für

Unternehmen

Regelmäßige Workshops lösen ein höheres Bewusstsein für nachhaltiges und positives Gesundheitsverhalten bei Ihren Mitarbeitern aus und Sie sichern somit Ihren langfristigen Nutzen.

Nur gesunde Mitarbeiter können dauerhaft den modernen Anforderungen der Arbeitswelt standhalten!

Silke South
Präventologin
Zertifizierte Trainerin

*"Kraft tanken, anstatt ausgebrannt zu sein!
Kurzfristig fit werden,
langfristig gesund und
vital bleiben, mit
Vitalwandel!"*



Betriebliche Gesundheitsförderung
auf die Bedürfnisse der Unternehmen abgestimmt. Auch geeignet für kleinere und mittelständige Unternehmen.

Mein Service:

- ✓ Lösungsorientierte Analyse
- ✓ Alltagstaugliche Umsetzung
- ✓ Individuelle Durchführung
- ✓ Nachhaltige Unterstützung

Silke South - Vitalwandel
Hauptstraße 15
63776 Mömbris
0176 - 5099 3616
info@vitalwandel.de
www.vitalwandel.de

Mitglied im Berufsverband der
Präventologen e.V.



Gesundheit
Lebenskompetenz
Lebensfreude

Betriebliche Gesundheitsförderung



**Der Wandel für mehr
Gesundheit**
Geistige und körperliche Gesundheit -
Vitalität und Motivation
mit professioneller und aktivierender
Unterstützung

Prävention und
Gesundheitsförderung
mit
www.vitalwandel.de

Workshops auf die Bedürfnisse

Ihres Unternehmens und Ihrer

Mitarbeiter zugeschnitten:

- **"Nachhaltige Zielsetzung und Zielerreichung"**
Für den langfristigen Erfolg in allen Bereichen
- **"Wenig Zeit und trotzdem Fit"** -
Bewegung und Minutentraining im
(Arbeits-)Alltag und im Büro
- **"Leistungsstark durch den
Arbeitsalltag"**
Akku laden - es geht!
Ein Mix aus optimierender Bewe-
gung und gesunder Ernährung
- **"Nur kein Stress"**
Stressmanagement mit Entspan-
nungstechniken für Zwischendurch
- **"Gesundheit, Lebenskompetenz,
Lebensfreude"**
Der "Award-Gewinner vom Jahr
2011" vorwiegend im Stress-
management eingesetzt für ein
neues, ganzheitliches Gesundheits-
verhalten
- **"Gesundheit neu erleben"**
Motivation für Veränderungen

"Im Betrieb Gesundheit gestalten" mit "Betrieblicher Gesundheitsförderung" und integriertem Motivations-
training.

Gesunde Mitarbeiter sind die größte Investition für erfolg-
reiche Unternehmen!



Wenn **Stress** die Regie übernimmt, blockiert er nicht nur das Denken. Zahlreiche Krankheiten sind auf eine dauerhafte Stressbelastung zurückzuführen. Dabei nehmen wir oftmals das gefährliche Potenzial nicht wahr, das unser Körper schon längst Stressfaktoren identifiziert hat, lange bevor sie uns bewusst werden.

Stressmanagement ist ein wesentlicher Beitrag für ein gesünderes Leben und effektiveres Arbeiten.

Es bedarf Motivation, um das Verhalten zu verändern. Dazu braucht es selbstverständlich Erfolge und Praxistipps...

für die Zielsetzung und Zielerreichung.

Kompetente Begleitung für die **praktische** und **alltagstaugliche Anwendbarkeit**.

Leistungsfähige Mitarbeiter sind bedeutendes Kapital für Ihre Firma!

Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeiter sind Investitionen in die Firma. Krankheitsbedingte Ausfälle aufgrund von "**Burn Out**" und dergleichen nimmt stetig zu.

Betriebliche Gesundheitsförderung mit fachlich fundiertem Training für Ihren nachhaltigen unternehmerischen Erfolg.