



Marion Woelk-Heder

GebassO

einfach besser arbeiten

Workshop: Gesund jonglieren im Beruf und im Leben

Gesundheit im Betrieb wird als Faktor für Produktivität und Wettbewerbsfähigkeit zunehmend wichtiger.

Seit 8 Jahren bin ich erfolgreich selbständig tätig in der Gesundheitsberatung. Seit 4 Jahren außerdem im Stressmanagement. Seit dieser Zeit habe ich 200 Menschen mit stressigem Lebensstil beraten und gecoacht, Vorträge gehalten und Seminare gegeben. Diese Erfahrung, kombiniert mit meinem Wissen um den Körper des Menschen, fließt ein in **GebassO** - einfach besser arbeiten.

Gerade mein individueller Ansatz ermöglicht es mir, in kürzester Zeit unterstützend und präventiv erfolgreich zu sein.

Der Focus liegt immer auf dem Transfer in den Berufsalltag.



GebassO by Marion Woelk-Heder

Mittelshuchtinger Dorfstraße 9 28259 Bremen

0421/46 00 490 info@marion-woelk-heder.de www.gebasso.com



Marion Woelk-Heder

GebassO - Workshop: Gesund jonglieren im Beruf und im Leben

So profitieren beide Seiten von meinem Konzept:

Die Firma:

- Senkung des Krankenstandes
- Fehlerreduzierung
- Unfallvermeidung
- Rückgang der Fluktuation
- motivierte Mitarbeiter
- erhöhte Mitarbeiterbindung
- Beitrag zum betrieblichen Gesundheitsmanagement
- gesteigerte Leistungsfähigkeit
- Nachhaltigkeit

Der Angestellte:

- mehr Motivation
- mehr Lebensfreude
- Förderung der Gesundheit
- Steigerung der individuellen Stressresistenz
- Von mehr Erfolg und Gesundheit profitiert auch die Freizeit

Der Workshop:

- **Zeit:** 3 Std.,
- **Teilnehmer:** min. 5 Pers. - max.8 Pers.
- **Ziel:** ist es, die Aufmerksamkeit für die eigene Gesundheit zu schulen. Gegensteuern wird ebenso erlernt, wie das Mobilisieren von eigenen Ressourcen. Dadurch werden die Folgen von Stress vermieden und das eigene Erregungsniveau gesenkt.
- **Methoden:** Wissensinput, mod. Erfahrungsaustausch, Spiele
- *Auf Wunsch kann nach einigen Wochen eine Posttrainingsanalyse von 1 Std. stattfinden.*
- **Honorar:** auf Anfrage.

Der Background:

- Medizinisch-Technischen-Assistentin mit 23 J. Berufserfahrung
- Fachkraft für betriebl. Gesundheitsmanagement (IHK)
- NLP- Practitioner (DVNLP)
- Zertifizierte Seminarleiterin für Stressbewältigung
- zertifizierte Anti-Aging- & Präventions-Trainerin
- Sport- und Entspannungstechniken Kursleiterin u.a. bei der VHS, DRK und in Vereinen.
- Kochen: Hobby, Regelmäßige Weiterbildungen

GebassO by Marion Woelk-Heder

Mittelhuchtinger Dorfstraße 9 28259 Bremen

0421/46 00 490 info@marion-woelk-heder.de www.gebasso.com