

## Frühbucher-Gutschein

Sie sparen 300,00 €



### Modernes Stressmanagement – Selfcare im Job

Halbtägige Mitarbeiterschulung zur Stressprävention

zum Frühbucher-Preis von **900,00 €** statt ~~1.200,00 €~~

\* Gültig bei Buchung bis zum 22. Februar 2016 | Ansprechpartner: Claudia Töllich, [c.toellich@gewusst-gesund.de](mailto:c.toellich@gewusst-gesund.de)

### Mit diesem Aktionsgutschein stärken Sie Ihre Mitarbeiter für einen gesunden Umgang mit Stress



Leistungsüberblick: modernes Stressmanagement

- ✓ Halbtägiges Seminar für bis zu 12 Teilnehmer
- ✓ Buchbar als externe Schulung oder Inhouse-Training
- ✓ Aufbau von Hintergrundwissen zur Stress-Entstehung
- ✓ Landkarte der persönlichen Stressbewältigung
- ✓ Erläuterung und Integration der Salutogenese
- ✓ Praxisübungen zum gesunden Umgang mit Stress
- ✓ Salute-Technik zum gelingenden Praxistransfer

## Frühbucher-Gutschein



Sie sparen 200 €

### ★ BGM-Individualcoaching ★

Eintägige Einzelberatung zu Ihrer persönlichen Fragestellung

zum Frühbucher-Preis von **600,00 €** statt ~~800,00 €~~

\* Gültig bei Buchung bis zum 02. Februar 2016 | Ansprechpartner: Claudia Töllich, [c.toellich@gewusst-gesund.de](mailto:c.toellich@gewusst-gesund.de)

## Mit diesem Aktionsgutschein bringen Sie Ihr betriebliches Gesundheitsprojekt auf Erfolgs-Kurs



### Leistungsüberblick: BGM-Individualcoaching

- ✓ Eintägiges 1:1-Coaching zu Ihrem aktuellen Thema
- ✓ Themenbeispiele: BGM-Strategieentwicklung, Jahresreporting-Entwicklung, Einführung Fehlzeitenmanagement, BGM-Kommunikation etc.
- ✓ Aushändigung von Vorlagen und Hilfsmaterialien
- ✓ Zeitliche und örtliche Flexibilität
- ✓ Moderner Co-Creation-Stil & Direkter Praxistransfer

## Frühbucher-Gutschein



Sie sparen 150,00 €

### ★ Das Ernährungsquiz ★

Moderne Gesundheitsbildung für bis zu 30 Personen

zum Frühbucher-Preis von **450,00 €** statt ~~600,00 €~~

\* Gültig bei Buchung bis zum 22. Februar 2016 | Ansprechpartner: Claudia Töllich, c.toellich@gewusst-gesund.de

### Mit diesem Aktionsgutschein machen Sie Ihren Mitarbeitern gesunde Ernährung schmackhaft



#### Leistungsüberblick: Das Ernährungsquiz

- ✓ 90-minütiges Infotainment-Seminar
- ✓ Für bis zu 30 Personen
- ✓ Aufbau von Hintergrundwissen zur Prävention
- ✓ Vermittlung von Grundlagen des Stoffwechsels
- ✓ Alltagspraktische Ernährungsbezug
- ✓ Motivierendes Team-Spiel-Elemente
- ✓ Leckere Team-Gewinne