



**Stressless
im Business** | Stressmanagement
in der Betrieblichen
Gesundheitsförderung

Martina Amon

Diätassistentin, Sozialpädagogin,
Stressmanagementtrainerin





Martina Amon

Als staatlich anerkannte Diätassistentin und Sozialpädagogin setze ich mein Fachwissen mit Herzblut für Sie in die Tat um. Seit 2011 biete ich individuelle Konzepte für Einzelpersonen und Unternehmen, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse an.



Stressless im Business

Die Macht der Stressmonster ist uns häufig nicht bewusst. Wir nehmen sie als gegeben und unbesiegbar hin. Erkunden Sie Ihre persönlichen Stressmonster und lernen Sie individuelle Handlungsstrategien, um Ihnen den Kampf anzusagen – für weniger Stress im Business.

1. Stressless im Business Workshop
2. Vorträge Stressmanagement



1.

Stressless im Business | aktiver Stressmanagement Workshop



Kommen Ihnen diese Stressmonster bekannt vor?

Viele unerwartete Aufgaben sollen gleichzeitig erledigt werden, Termindruck, mangelnde Kommunikation mit den Kollegen und zum krönenden Dilemma steht ein Kunde mit Beanstandungen vor Ihnen. Diese fiesen Stressmonster lassen uns nervös werden und knabbern an unserer Konzentration, bis wir erste Fehler machen. Mit den richtigen Jagdinstrumenten könnten wir diese Stressmonster bereits frühzeitig neutralisieren.

Was erwartet Sie?

Stressmonster aufspüren
Blitzentspannung auf der Jagd erproben
Stressmonster neutralisieren

Teilnehmer: max. 12 Personen
Dauer: 90 Minuten

Mögliche Bausteine zum zubuchen:

- **Zeitdiebe festnehmen** – Zu viele Aufgaben gleichzeitig, ein voller Schreibtisch und schon steht der nächste Kunde vor der Türe. Fiese Zeitdiebe, die unseren Arbeitsalltag in pure Stressmonster verwandeln. Gemeinsam stellen wir hinterlistigen Zeitdieben das Handwerk.
- **Entspannung zum reinschnuppern** – Es muss nicht immer Joga sein – erlernen Sie zahlreiche kleine Übungen, die erste anhängliche Stressmonster abschütteln, ohne dass wir mit verschränkten Beinen stundenlang meditieren müssen.
- **Mundwerktraining-Talkmaster** – Kennen Sie das? Der Kunde hat keine Zeit, ist unzufrieden und überhaupt weiß er gar nicht, warum er hier noch Kunde ist. Kundengespräche können der reinste Stresscocktail sein. Erlernen Sie gezielte Kommunikationstechniken, um unangenehme Gespräche zu lenken.





Vorträge Stress- management

Vorträge
zum Thema
Stressmanagement

Resilienz – Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft

Resilienz bezeichnet die innere Widerstandskraft Belastungen und Stressoren nicht als Stolpersteine zu interpretieren, sondern als Wegweiser für eine positive Zukunft. Unsere Arbeitswelt wird zunehmend komplexer, Anforderungen steigen. Resilienz spielt dabei in unserem Berufsleben eine immer wichtigere Rolle. Was ist diese emotionale Stärke, die uns zu „Stehaufmännchen“ macht? Entdecken Sie Ihr persönliches Resilienzprofil und erleben Sie Strategien, um diese innere Haltung zu entwickeln und zu festigen.

Essen gegen Burnout

Burnout – eine häufig schnell gestellte Diagnose in unserer heutigen Zeit. Woher kommt diese Emotionale Erschöpfung und was hat unser Essen und Trinken damit zu tun? Es gibt zwar keine Burnout-Diät, jedoch können wir selbst die Entstehung und den Verlauf durch unsere tägliche Nahrungsaufnahme beeinflussen.



Work-Life-Balance

Wir sind nahezu vogelfrei in der Gestaltung unserer Lebenswelt. Ob privat oder beruflich,

Ob etwas Gift oder Heilmittel ist bestimmt allein die Dosis

Paracelsus

wir bestimmen überwiegend selbst, wie wir unser Leben gestalten möchten. Aber gerade diese Freiheit verleitet uns von allem etwas zu viel zu nehmen. Bis wir uns wie ein Hamster im Laufrad fühlen, das sich von alleine dreht und wir eilen hinterher zu kommen. Lernen Sie dieses Rad anzuhalten und Ihr eigenes Tempo zu bestimmen.

Die Kunst den Schweinehund anzuleinen

Meist hält er sich im Verborgenen, doch kaum nehmen wir uns etwas vor, schlägt er zu. Häufiger das Rad nehmen, gesünder Essen oder regelmäßig zum Sport – der Schweinehund findet gute Gründe, um uns vom Gegenteil zu überzeugen. Doch wer ist dieser hinterhältige Hund? Warum tut er das und wie können wir ihn etwas enger an die Leine nehmen? Gemeinsam gehen wir unserem engsten Begleiter auf die Spur.



Martina | Noma Vita
Amon | Foodcoaching &
Stressmanagement

Rudolf-Clausius-Str. 66
97080 Würzburg

Tel. 0159 / 03469477

www.nomavita.de
info@nomavita.de