

## SIE MÖCHTEN

1. gesunde,
2. belastbare,
3. zufriedene und
4. gut gelaunte Teamworker?



**UNTERNEHMER MIT WEITBLICK  
SORGEN VOR UND SPAREN GELD  
MIT DEM GLK-TRAINING**

## HALTEN SIE IHR TEAM FIT.

Jeder Ausfalltag eines Mitarbeiters kostet Sie als Unternehmen nicht nur rund 400 EUR an Geld, sondern auch wertvolles Knowhow und Potenzial für Innovation. Schonen Sie Ihre Nerven und investieren Sie in Prävention!

Wir trainieren mit Ihren Beschäftigten alltagstaugliches Manövrieren für mehr Gesundheit, Teamgeist und Spaß am Arbeitsplatz.

### Unsere Formel:

#### Gesundheit

- + Zufriedenheit bei der Arbeit
- + gegenseitiges Vertrauen

= Effizienz und Belastbarkeit am Arbeitsplatz

## IHR TRAINER-TEAM IN DER ELBE-WESER REGION



### BIRTE RIEL

Diplom-Betriebswirtin, Heilpraktikerin & Yoga-, Therapeutin, zertifizierte **GLK®-Trainerin** des Berufsverbandes der Präventologen und Präventologin i.A.

23 Jahre Tätigkeit im IT-Projektmanagement (10 J. Führungskraft), Burnout-Expertin in Theorie & Praxis/ Resilienz-Coach, selbstständige Trainerin, Beraterin und Referentin für Betriebliche Gesundheitsförderung. Regelmäßige Mitarbeiter-Sprechstunden in großen Organisationen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheits- & Sozialberatung.



### DR. FRANK J. MAIER

Schlosser, Diplom-Biologe, Pädagoge, **GLK®-Trainer**, Präventologe i.A., Referent und Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Veränderung

- Einzel-Coaching / Personal Training
- Aktivitäten zur Team-Bildung wie Fahrrad-Touren, Wattwanderungen, Moor-Exkursionen, Achtsamkeits-Übungen in der Natur, Actionbound, Geo-Caching und mehr.

## UNSER TEAM WIRD VERSTÄRKT DURCH:



### ULRIKE BISCHOFF

Hotelfachfrau, Diplom-Dezotrophologin, Coach, Supervisorin und Transaktionsanalytikerin, Kommunikationstrainerin

#### SCHWERPUNKTE:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Kommunikationstrainings, Krisenmanagement, Führungskräfte-Training, Change-Management
- Einzel- und Gruppen-Coaching bzw. Supervision
- Nachhaltige Entwicklung und Förderung von Mitarbeitern und Unternehmen

MEHR INFOS ÜBER UNS UNTER [WWW.GLK-PLUS-FIRMENERFOLG.DE](http://WWW.GLK-PLUS-FIRMENERFOLG.DE)



Hauptstraße 12a  
21729 Freiburg (Elbe)  
Tel.: 04 77 9 - 2 16 68 99

## KOMPAKTSEMINARE UND KURSE FÜR UNTERNEHMEN

# GUT DRAUF?

**Halten Sie Ihr Team  
erfolgreich im Rennen.**

**BURNOUT & STRESS  
PAROLI BIETEN!**



*Auftanken im Arbeitsalltag –  
Belastbarkeit und  
Zufriedenheit im Job –  
und nicht nur da!*

## FRISCHE BRISE FÜR DIE GESUNDHEIT

*Fördern und stärken Sie  
Gesundheits- und Lebenskompetenzen  
Ihrer Mitarbeiter.*

Um in den zunehmend dynamischeren Geschäftsumgebungen erfolgreich zu bestehen, tragen Autonomie und Selbstbestimmung zur Leistungsmotivation bei und helfen, eigene Fähigkeiten besser einzusetzen.

### SCHWERPUNKTE DES TRAININGS

- Psychosoziale Gesundheit (Resilienz, Selbstmanagement, Umgang mit Stimmungen, Stressreduktion und Entspannung)
- Umgang mit Konflikten inklusive gewaltfreier Kommunikation
- Ernährung und Bewegung

### INNOVATIVE IMPULSE

Ihre Mitarbeiter erfahren und erleben Selbstwirksamkeit, verbessern ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen und entwickeln neue Strategien zur Problemlösung. Das Training stärkt nachhaltig das Kohärenzgefühl der TeilnehmerInnen und verbessert damit langfristig ihre Gesundheit.

## DIE ZIELE

*Fitte und aktive Mitarbeiter*

Ihre MitarbeiterInnen werden lernen, ihre eigene Gesundheit positiv zu beeinflussen. Die Fähigkeit zum Selbstmanagement wird über die Selbstreflexion nachhaltig gefördert.

**Verbesserte Resilienz:** Die TeilnehmerInnen lernen, mit Veränderungen und mit schwierigen Situationen – privat und im Beruf – besser umzugehen. Die Problemlösefähigkeit wird von Modul zu Modul weiter entwickelt.

Durch die interaktiven Übungen werden die soziale wie auch die emotionale Kompetenz der TeilnehmerInnen verbessert.

**Wichtig!** Die vielen praktischen Übungen garantieren eine leichte Übernahme des Gelernten in den Alltag!



\*Gesundheits- und Lebenskompetenz

## WIR BRINGEN SIE AUF KURS

*Seminare, Trainings und Kurse*

ODER

**Kompaktseminar an drei Wochenenden, jeweils:**

- Freitags 14 - 18 Uhr
- Samstags 9 - 17 Uhr
- Sonntags 9 - 12 Uhr

**Sixpack mit 6 Trainings im halben Jahr, jeweils:**

- ein Wochentag pro Monat
- 9.30 - 18.00 Uhr

**Orte:**

- Kloster Neuenwalde bei Bad Bederkesa
- Seminarhaus Pegasushof im Außendeich / Krummendeich
- HAUS DER HORIZONTE – Praxis für Burnout-Prävention in Freiburg / Elbe
- oder an einem Ort Ihrer Wahl.

Spezialthemen und vertiefende Module erweitern das Training und fördern eine umfassende Stärkung der Gesundheitsressourcen. Der modulare Aufbau erlaubt ein individuelles Eingehen auf die jeweilige Zielgruppe. Das Training ist als betriebliche Gesundheitsförderungsmaßnahme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements erfolgreich einsetzbar.

**Los geht's! Kosten, Termine & Anmeldung:**  
Jeweils aktuell auf unserer Website:  
[www.glk-plus-firmenerfolg.de/termine](http://www.glk-plus-firmenerfolg.de/termine)