

## Zum Beispiel das Seminar:

### Aktives Stressmanagement

Stress, Zeit- und Leistungsdruck dominieren das moderne Arbeitsleben und halten vermehrt Einzug in die Privatsphäre.

Gestresste Mitarbeiter verursachen Kosten, sind häufig weniger leistungsfähig und flexibel.

Herausfordernde Situationen treten immer auf - entscheidend ist, wie die Mitarbeiter damit umgehen. Nur Mitarbeiter, die ihre Grenzen kennen sowie Stress vorbeugen und abbauen, bleiben gesund, leistungsfähig und sind gute Teamplayer, die sich auch in hektischen Zeiten gegenseitig unterstützen.

Im Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie die persönliche Stresstoleranz steigern, körperlichen Symptomen vorbeugen, Stressfaktoren reduzieren und ihre Leistungsfähigkeit erhöhen. Ein gezieltes Methodentraining sichert den Transfer in den Alltag und den Aufbau einer nachhaltigen Stresstoleranz.

**Schauen Sie sich dazu meinen Imagefilm an unter:**

[www.kommunikations-leine.de/imagefilm/](http://www.kommunikations-leine.de/imagefilm/)

Die Seminare zeichnen sich aus durch:

- Seminartage mit intensiver Vor- und Nachbereitung
- Flexible Seminaregestaltung
- Abwechslungsreicher Input, faszinierende Demos, Profi-Werkzeuge, intensive Arbeit an Fallbeispielen, Umsetzungspläne, Visionsarbeit
- Herzblut und Begeisterung, die anstecken
- Ergebnisse, die schnell und langfristig wirken.



**Ludwig**  
KOMMUNIKATION  
COACHING

## SILKE LUDWIG

Am Walde 10 d •

D-30916 Isernhagen

MOB + 49 (0) 176 4314 8888

FON + 49 (0) 511 8009 9003

MAIL [ludwig@kommunikations-leine.de](mailto:ludwig@kommunikations-leine.de)

[www.kommunikations-leine.de](http://www.kommunikations-leine.de)

**Sie erhalten effektive Trainingsprogramme für sich und Ihre Mitarbeiter/innen!**



**Zum Beispiel das Seminar:**

**Augentraining**

Es richtet sich an alle, die beruflich viel am Computer arbeiten:

- ➔ trockene und gereizte Augen
- ➔ einseitige Beanspruchung von Augen und Nackenbereich
- ➔ Verspannungen im Schulter - und Nackenbereich
- ➔ schlechte Haltung durch häufige PC - Arbeit
- ➔ falsche Atmung durch hohe Konzentration

**Was bringt Ihnen, Ihren Mitarbeitern und Ihrer Firma die Schulung?**

- Gesundheitsprävention für Augen, Wirbelsäule sowie Schultern und Nacken
- Leistungssteigerung durch gezieltes Augentraining
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Vermeidung von Flüchtigkeitsfehlern
- Verbesserung der Motivation Ihrer Mitarbeiter
- Reduzierung der Krankenstände, die durch Rückenprobleme verursacht werden



**Über mich:**

Silke Ludwig, verheiratet, 2 Kinder  
Kommunikationstrainerin  
Seminarleiterin für Stressprävention  
Psychologische Beraterin

**Die Teilnahme an meinen Seminaren leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter. Investieren Sie in Ihre Mitarbeiter/innen und somit in Ihr Unternehmen.**

**Fordern Sie ein unverbindliches Inhouse-Seminar-Angebot an.**

