

# Firmenseminar: Stressbewältigung durch „RELAX IN MOVE“

## Zweitägiges Gruppen-Seminar für Ihre MitarbeiterInnen auch mit Einzel-Coachings

Wir leben heute in einer Zeit zunehmender Beschleunigung und des Umbruchs, es bedarf dringend des Umdenkens. Immer mehr Menschen leiden unter Stress und Burn-out, kein positiv, motivierender Stress, sondern krankmachender Stress.

**Die wichtigste Ressource Ihres Unternehmens ist der Mensch.**

Nur gesunde und zufriedene Mitarbeiter können langfristig eine erfolgreiche Entwicklung Ihres Unternehmens sichern.

Mit „RELAX IN MOVE“ bieten Sie Ihren MitarbeiterInnen eine besonders wirksame Methode der Stressbewältigung zur praktischen Umsetzung in den Alltag an, die zudem noch Spaß bringt.

In dem zweitägigen Gruppen-Seminar entwickelt jeder Teilnehmer seine **persönliche Stressbewältigungskompetenz**. Um diese nachhaltig in das alltägliche Leben zu integrieren, biete ich im Anschluss **Einzel-Coachings** an. Diese Kombination macht „RELAX IN MOVE“ besonders effizient. Selbstverständlich ist das Seminar auch ohne Einzel-Coachings buchbar.

### Nutzen für Ihr Unternehmen und Ihre MitarbeiterInnen durch RELAX IN MOVE:

- Gesundheitsförderung und Verringerung körperlicher Beschwerden
- Steigerung der Lebens- und Arbeits-Qualität und der Effizienz
- Verringerung empfundener Arbeitsbelastungen, erhöhte Zufriedenheit
- Mehr Freude an der Arbeit, erhöhte Motivation
- Ausgeglicheneres Verhalten, verbesserte Kommunikation und Kooperation
- Imageaufwertung Ihres Unternehmens



Der unter Stress leidende Mensch hat den Kontakt zu seinen körperlichen und emotionalen Bedürfnissen nach Entspannung mehr oder weniger verloren oder verdrängt, hier setzt „RELAX IN MOVE“ an, eine von mir entwickelte, ganzheitliche Methode.

Was „RELAX IN MOVE“ genau ist und die Besonderheiten finden Sie unter: [Methode](#)

Das zweitägige Seminar kann in Ihrem Unternehmen stattfinden, in der Woche oder an Wochenenden. Die Konditionen erfragen Sie bitte bei mir persönlich.

nähere Informationen zu Einzel-Coachings finden Sie unter: [Coaching: was es ist](#)  
und [Coaching für Sie als MitarbeiterIn](#)

Zitat von einem Teilnehmer von mir:

*„Ich fühle mich entspannt danach und komme damit aus dem Kopf raus. Da ich nicht gern lange still sitze, ist es genau das Richtige für mich und meinen Rücken.“*

Birger Szellinski (Spielpädagoge)