

## ERFOLGREICH

### MIT GESUNDEN KOLLEGEN

Ein nachhaltiges, umfassendes Gesundheitsmanagement ist für Unternehmen zunehmend ein wichtiger Erfolgsfaktor. Von gesunder Ernährung über Stressbewältigung bis zu Bewegung und erholsamen Schlaf im Alltag: Ein ‚gesundes Unternehmen‘ stärkt alle Beteiligten.

Machen Sie Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte bereits heute fit für die immer weiter steigenden Anforderungen im Beruf. Punkten Sie zugleich durch ein systematisches Gesundheitsmanagement im Wettbewerb um künftige Fachkräfte. Meine Workshops und Vorträge **GESUND IM BERUF** sind ein zentraler Baustein zur Prävention – abgestimmt auf Ihr Unternehmen.

# GESUND IM BERUF

**Statt Sorgen bis zum Morgen  
ein gesunder Schlaf**

**Sprechen Sie uns  
gerne auf einen  
Workshop in Ihrem  
Betrieb an.**

**Diakonie**   
in Südwestfalen

**Abteilung Qualität & Gesundheit**

Friedrichstraße 27 | 57072 Siegen

☎ 02 71 2 21 90 10

**Ein Programm der  
Diakonie**   
in Südwestfalen

## SCHLAFSTÖRUNGEN ÜBERWINDEN

Guter, erholsamer Schlaf ist für eine gesunde Psyche und einen gesunden Körper ausgesprochen wichtig. Denn wer gestresst ist, schläft schlecht – wer schlecht schläft, reagiert mit Stress.

Nicht immer stecken körperliche oder seelische Erkrankungen hinter Schlafstörungen. Auslöser können auch ein falscher Umgang mit Stress, ungünstige Lebens-, Ernährungs- und Einschlafgewohnheiten sein.

Meine gezielten Tipps schenken Ihnen Kraft durch erholsamen Schlaf.



## DIE WORKSHOPS

Meine praxisnahen Workshops und Vorträge bieten Ihnen und Ihrem Unternehmen einen mehrfachen Vorteil:

- Sie vermitteln konkretes Wissen, nützliche Maßnahmen und praktische Tipps zu allen Aspekten eines präventiven, eigenverantwortlichen Lebensstils.
- Sie geben nachhaltige Impulse für gemeinsame Programme und die weitere Diskussion im Unternehmen. So lassen sich Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen.

## IHRE REFERENTIN



**Dr. Gisela Labenz**  
Ärztin für individuelle Ernährung  
und Prävention

[www.mzs-ernaehrungsmedizin.de](http://www.mzs-ernaehrungsmedizin.de)

**Mein Ziel:**  
*Ihnen durch optimale Prävention  
mehr Leistungsstärke und Lebens-  
qualität zu ermöglichen.*

**PRÄVENTION**