

## 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

## Stark gegen Stress

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

## STRESSRESISTENT – GELASSEN – PRODUKTIV

Ihr Ziel: aktive, leistungsfähige und zufriedene Mitarbeiter – auch über den Beruf hinaus.

Stress zu Hause und bei der Arbeit belastet und kann sogar krank machen. Dann gilt: sich dem Problem stellen, Stressfaktoren erkennen und Belastungen reduzieren.

Mit meinen gezielten Tipps können Sie Ihren persönlichen Stresspegel erfolgreich senken und Stress als Auslöser für positive Veränderungen nutzen.



## 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, stressresistenten Verhaltens.
- 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 Lebensqualität  
zu ermöglichen.*

PRÄVENTION