

# Ganzheitliche Betriebliche Gesundheitsförderung



**Dipl. Kffr. (FH)  
C. Leitold**

Expertin für  
Persönlichkeit,  
Motivation & Ziele



**Dipl. Kffr.  
S. Braunegger**

Expertin für  
Bewegung &  
effizientes Krafttraining



**Gepr. Präventologin®  
C. Stehling**

Expertin für  
Gesundheit &  
Lebenskompetenz



**Sportwissenschaftler  
M.A. C. Weber**

Experte für  
Ergonomie &  
Haltung

*Leistungstarke Mitarbeiter  
In gesunder Balance!*

**erfolgsgestaltung.de**

## Für Ihren gesunden Unternehmenserfolg!

Steigende Arbeitsbelastungen, erhöhter Druck - die Herausforderungen für Unternehmen und ihre Mitarbeiter/innen werden immer größer. Wollen Sie aktiv werden für die dauerhafte Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und einen gesunden Unternehmenserfolg?

### Leistungsstarke Mitarbeiter in gesunder Balance...

...sind der Schlüssel zu nachhaltigem und gesundem Unternehmenserfolg.

Dieses einzigartige und ganzheitliche Konzept zur Betrieblichen Gesundheitsförderung kann Sie dabei sinnvoll unterstützen. Was ist das Besondere an diesem Konzept? Es ist...



### Hochwertig. Maßgeschneidert. Ganzheitlich. Zielsicher. Nachhaltig.

Die Synergien durch das Experten-Know How von vier Spezialisten sichern höchste Qualität. Frei wählbare Module ermöglichen einen flexiblen Zuschnitt auf Ihre Unternehmensbedürfnisse. Die Module und die Ausrichtung auf das Balance-Modell nach Prof. Dr. Peseschkian sichern eine ganzheitliche Betrachtung aller relevanten Aspekte.

### Unsere Angebote - Sie haben die Wahl!

#### Basis - Wissenschaftlich fundierte Persönlichkeitsanalysen

##### Reiss-Profile® - Die 16 Lebensmotive

Das Reiss-Profile® ermöglicht einen passgenauen Zuschnitt der Umsetzungsmaßnahmen auf die Persönlichkeit und Motivationsfaktoren des Mitarbeiters.

##### AVEM - Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster

AVEM erlaubt Aussagen über gesundheitsförderliche bzw. -gefährdende Verhaltens- und Erlebensweisen bei der Bewältigung von Arbeits-, Beruflsanforderungen.

#### Modul 1

**Sensibilisierungsworkshop zu Burnout oder Stressmanagement** für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter. Themen u.a.: Burnout-Phasen, Symptome erkennen, Belastungsfaktoren, Gespräche mit Betroffenen führen, Eigener Beitrag zur Prävention, Stressbewältigung

#### Modul 2

**Gesundheit und Lebenskompetenz-Training** für Führungskräfte und/oder Mitarbeiter. Basierend auf dem Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky mit den Bausteinen Bewegung, Ernährung, Stress-Balance, sowie emotionale und soziale Kompetenzentwicklung.

#### Modul 3

**Bewegung und Kraft**  
20 Minuten Krafttraining pro Woche mit Elektro-Muskel-Stimulation (EMS).  
Personal Training by Bodystreet  
Schnell - effizient - individuell

#### Modul 4

**Ergonomie und Haltung**  
Arbeitsplatzanalyse, Ergonomieberatung und Rückenschulung für das Rückgrat Ihres Unternehmens  
  
- Ihre Mitarbeiter.

#### Modul 5

**Kompakt-Seminar: Machen Sie Ihre Mitarbeiter fit für ihre Ziele!**  
Sicherung der nachhaltigen Umsetzung der Präventionsthemen: Authentische Ziele setzen. Maßnahmen effizient planen. Persönliche Strategien entwickeln, um Herausforderungen zu meistern sowie Ziele konsequent und leichter umzusetzen.

### Anlässe, Herausforderungen

Hoher Krankenstand und damit Produktionsausfall

Leistungsabfall bzw. Minderleistung der Mitarbeiter

Fehlende Motivation

Hohe Fluktuation

Hohes Stresspotenzial bis hin zu Burnout-Fällen



### Ihr Nutzen

Nachhaltige Motivations- und Leistungssteigerung

Gesunde Mitarbeiter

Mitarbeiterbindung

Steigerung der Produktivität

Zufriedene Kunden

Gesunder Unternehmenserfolg

### Kontakt

#### Christine Stehling, gepr. Präventologin®

Am Hollerbusch 33, 60437 Frankfurt a. M.  
Fon 069 - 65 60 35 91  
Email [info@christine-stehling.de](mailto:info@christine-stehling.de)  
Web [www.christine-stehling.de](http://www.christine-stehling.de)

#### Corinna Leitold, Dipl. Kffr. (FH)

Hainerbergweg 5a, 61462 Königstein  
Fon 06174 - 93 589 28  
Email [leitold@erfolgsgestaltung.de](mailto:leitold@erfolgsgestaltung.de)  
Web [www.erfolgsgestaltung.de](http://www.erfolgsgestaltung.de)

## Das Expertenteam



### Dipl. Kffr. (FH) Corinna Leitold

Akademie für ganzheitliche  
ErfolgsGestaltung  
06174 - 9358 928  
leitold@erfolgsgestaltung.de  
www.erfolgsgestaltung.de

#### Expertin für Persönlichkeit, Motivation & Ziele

- Seminare, Coachings, Vorträge: Karriere-/Lebensplanung, Life-Work-Balance, Stressmanagement, Burnout-Prävention, effiziente Zielerreichung
- 20 Jahre Arbeit in und mit Unternehmen, davon über zehn Jahre im Personalbereich sowie als Trainerin und Coach
- Lizenziert u.a. für Karriere-Navigator, Reiss-Profile® und ausgebildet für AVEM
- Zertifizierte Ausbildungen als Trainerin und Coach
- Dipl. Kffr. (FH) und Bachelor of Arts (Hons)/ European Business Studies, Hull/Great Britain
- Mitglied: International Coaching Federation (ICF)
- Arbeitssprachen: Deutsch und Englisch
- Einsatzgebiete:
  - Präsenz-Coachings v. a. Rhein-Main-Neckar
  - Seminare und Vorträge deutschlandweit
  - Telefon-Coachings international

### Dipl. Kffr. Sabine Braunegger

Parry Sports GmbH  
069/ 36 60 28 80  
sabine.braunegger@bodystreet.com  
www.bodystreet.com



#### Expertin für Bewegung & effizientes Krafttraining

- Funktionelles Krafttraining und EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation Coachings)
- QGPT-zertifizierter Personal Trainer, Mentalcoach, Inhaberin von mehreren Bodystreet-Filialen, EMS-Training
- Lizenziert u.a. für das Reiss-Profile®, die Bodystreet-Methode, Personal Training Golf
- Zahlreiche Ausbildungen als Trainerin und Coach im Fitnessbereich
- Dipl. Betriebswirt (FH)
- Vorstands-Mitglied im Bundesverband Personal Training, Mitglied in der Qualitätsgemeinschaft Personal Training (QGPT)
- Arbeitssprachen: Deutsch und Englisch
- Einsatzgebiete:
  - v. a. Rhein-Main
  - Seminare deutschlandweit



### Dipl. Ing. Christine Stehling geprüfte Präventologin®

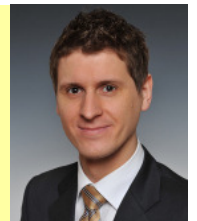
Gesundheit & Prävention  
069 - 65603591  
info@christine-stehling.de  
www.christine-stehling.de

#### Expertin für Gesundheit & Lebenskompetenz

- Kurse, Vorträge und Einzelberatungen zu den Themen Bewegung, Ernährung, Stressmanagement sowie emotionale und soziale Kompetenzentwicklung
- Zertifizierte Trainerin für das Training „Gesundheit & Lebenskompetenz“
- Geprüfte Präventologin® und Mitglied beim Berufsverband Deutscher Präventologen e.V.
- Mehrjährige Erfahrung als Übungsleiterin für Turnen, Trainerin für Rhönradtturnen sowie Abteilungsleiterin im Turn- und Sportverein.
- Dipl. Bauingenieurin (FH – Wiesbaden) mit 20 Jahren Berufserfahrung. Projektleitung, Tragwerksplanung, Sicherheits- und Gesundheitskoordination, Brandschutz.
- Arbeitssprachen: Deutsch und Englisch
- Einsatzgebiete: v. a. Rhein-Main, Tagesseminare deutschlandweit

### Sportwissenschaftler M.A. Christoph Weber

Verein für Rückenschule und  
Gesundheitssport e.V.  
069 – 42 69 68 77  
c.weber@vrg-ev.net  
www.vrg-ev.net



#### Experte für Ergonomie und Haltung

- Ergonomieberatung für Bildschirmarbeitsplätze / Analyse und Reduzierung von körperlichen Belastungen in Verwaltungen und Produktionsbetrieben
- betriebliche Gesundheitsförderung, Prozessaufstellung zur Reduzierung von Arbeitsbelastungen, Trainingstherapie
- Vorträge und Seminare, Rückenschulungen und zielgruppenspezifische Ergonomiecoachings
- Sportwissenschaftler M.A., Spezialisierung: Sportmedizin und Humanbiologie.
- Rückenschullehrer, Kinderrückenschullehrer, Rehasportübungsleiter, Messe und Eventmanager (IHK)
- Arbeitssprachen: Deutsch und Englisch
- Einsatzgebiete:
  - v. a. Rhein Main
  - deutschlandweit