



Seminare & Trainings zur Stressbewältigung

Wachsende Kosten: So viel kostet Sie Stress

Warum Sie ein Stressmanagement-Seminar buchen sollten:

Umfassende Studien zeigen, dass sich Massnahmen in Stressmanagement auch wirtschaftlich lohnen.

- Gestresste leisten bis zu 10 Prozent weniger.
- Das kostet einen Betrieb CHF 8'000.- jährlich pro betroffenen Mitarbeiter.
- Durch die Massnahmen steigert sich die Produktivität um CHF 200.- pro Jahr und Mitarbeitenden.
- Die Personalfuktuation kann gesenkt werden.
- Ein an Burnout erkrankter Mitarbeitender kostet den Arbeitgeber rund CHF 50'000.- und die Sozialversicherungen CHF 150'000.- (ausgehend von einem Monatslohn von CHF 7'500.-). Quelle www.stressforschung.ch

Ein Stressmanagement-Seminar ist eine Investition, die sich für Ihr Unternehmen langfristig lohnt und sich schnell auszahlt. Buchen Sie noch heute!

«Wie häufig empfinden Sie Stress im Berufsleben?»

Erhebung durch das SECO, 2000 und 2010, bei 1000 Personen:

2010	nie: 13.2%	manchmal: 52.4%	sehr/häufig: 34.4%
2000	nie: 17.4%	manchmal: 56%	sehr/häufig: 26.6%

Quelle: Stressstudie 2010 „Stress bei Schweizer Erwerbstätigen“, Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit, Staatssekretariat für Wirtschaft SECO, 06/11.

Zeit für eine Veränderung?



Kontaktieren Sie uns noch heute!

stress away®
 Evi Giannakopoulos
 Schaffhauserstrasse 116
 8057 Zürich
 Telefon 043 542 34 41
eg@stressaway.ch

www.stressaway.ch



Seminare & Trainings zur Stressbewältigung

Stressbewältigungs-Konzepte für Unternehmen



Weil fitte Mitarbeitende mehr leisten!

Vereinbaren Sie einen Termin und besiegen Sie den Stress im Unternehmen!

www.stressaway.ch
eg@stressaway.ch
 Tel. +41 (0)43 542 34 41

Investition in gesunden Unternehmenserfolg

- ✓ Produktivität steigern
- ✓ Konflikte vermeiden
- ✓ Burnouts eliminieren
- ✓ Motivation erhöhen
- ✓ Betriebsklima fördern

Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden stressresistenter werden. Vermeiden Sie teure Absenzen, abnehmende Produktivität und Burnouts. Buchen Sie die lebensnahen und lehrreichen Stressbewältigungs-Seminare und -Trainings von **stress away®**.

www.stressaway.ch

Die Stresskompetenz der Mitarbeitenden und des Managements muss mit der Marktentwicklung Gleichschritt halten. Fitte Menschen sind motivierter und leistungsfähiger. Mit unseren praxisorientierten und hochwertigen Seminaren unterstützen wir sie dabei. Eine Investition in Stressmanagement-Seminare lohnt sich aus vielen Gründen!

Fitte Mitarbeitende leisten mehr, fitte Chefs auch...



Steigerung durch die stress away®-Methode

- ✓ Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Fähigkeit, abzuschalten und Energie aufzutanken
- ✓ Teamgeist, Wir-Gefühl, Kommunikationsfähigkeit
- ✓ Fähigkeit, sich selber und andere zu motivieren
- ✓ Organisationsfähigkeit und Zeitmanagement
- ✓ Selbstkompetenzen: Eigenverantwortung und Handlungsfähigkeit
- ✓ Fähigkeit zur Früherkennung von Problemen und Stressquellen
- ✓ Gesundheitskompetenz

«Eine Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen.»
Benjamin Franklin

Die stress away®-Methode

Die von stress away® entwickelte Trainingsmethode vereint das Wissen anerkannter Gesundheitskonzepte wie Stressforschung, Quantenphysik und Neurowissenschaft, Ayurveda und weitere.

Dieses Wissen fokussiert ganzheitlich auf Stressabbau, fördert die Stressresistenz und beugt Burnout vor. Die erfolgreich eingesetzte **stress away®-Methode** ist umfassend auf die Bedürfnisse von Berufstätigen zugeschnitten.

Die Trainerin, Evi Giannakopoulos, ist in allen Bereichen umfassend ausgebildet. Sie vermittelt ihr Wissen aus einer Hand, in Form von Vorträgen, Einzelcoachings und Seminaren.

Trainingsbereiche:



Die stress away®-Angebote

Impulsvortrag

Impulsreferat, z.B. integriert in eine Mitarbeiter-Veranstaltung

Seminare

Individuelles, massgeschneidertes Seminarprogramm, 1-3 Tage, frei wählbarer Seminarort

Einzelcoachings

Gezielte Stressberatung bei akuter Situation, vor Ort, im Betrieb



Ihre Trainerin

Evi Giannakopoulos

ist Inhaberin von **stress away®** in Zürich. Sie ist dipl. Stressregulationstrainerin und Ausbilderin mit eidg. FA, mit langjähriger Berufserfahrung und Spezialisierung auf Stressbewältigung und Burnout-Prävention seit 2008. Sie begleitete Menschen in über 1'200 Einzeltrainings und über 600 Seminartagen durch nachhaltige Veränderungsprozesse.

Kompetenzen

Ihre vielfältigen Erfahrungen von 20 Jahren in Führungs- und Kaderfunktionen und die parallel realisierten Weiterbildungen in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Didaktik fliessen in ihre Arbeit ein. Das erlaubt ihr eine umfassende Wissensvermittlung, eine professionelle Beratung und eine motivierende Trainingsgestaltung. Profitieren Sie von diesem einmaligen Wissen aus einer Hand!

Weiterbildungen

- dipl. Stressregulationstrainerin SZS
- Ausbilderin mit eidg. FA
- dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG
- dipl. Aerobic-Instruktorin SAFS
- in: Mentaltraining, Meditation, Yoga, HUNA, Jin Shin Jyutsu, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung
- in Mitarbeiterführung, Sozialkompetenz
- dipl. Marketingplanerin IFKS

Weitere Informationen über uns finden Sie unter www.stressaway.ch



Seminar: Erfolgreiche Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Modul 1: Dieses Seminar steigert die Stresskompetenz Ihrer Mitarbeitenden. Sie werden fit für die beruflichen Herausforderungen und Veränderungen.

Seminarinhalt

Persönliche Stressanalyse | Erkenntnisse aus der Stressforschung | Aufzeigen von Stressbewältigungsstrategien | Durchführen von Übungen aus den Trainingsbereichen der **stress away®-Methode** | Tipps zur Umsetzung und zur nachhaltigen Stressresistenz | Erstellen eines persönlichen Trainingsplans

Seminarnutzen

- Sie erleben, wie sich Stressregulation in ihrem Berufsalltag positiv auswirkt.
- Sie können ihre Stressquellen bewusster wahrnehmen und durch Handlungen positiv einlenken.
- Sie wissen wie sie gezielte Übungen und Strategien einsetzen können, um mit belastenden Situationen besser umzugehen.
- Sie gewinnen Zeit und können ihre Arbeit effizient organisieren.
- Sie können mit dem persönlichen Trainingsprogramm und den Übungsanleitungen das Gelernte im Alltag weitertrainieren und laufend stressresistenter werden.

Nachhaltige Wirkung! Die Teilnehmenden erhalten:

- Persönliche Analyse
- Seminarunterlagen
- Übungsanleitungen
- Persönlicher Trainingsplan
- **stress away®-Quick-Guide**
- Geschenk zur Nachhaltigkeit

Die Vorteile für Ihr Unternehmen:

Sie steigern die Leistung und Effizienz, nutzen die Ressourcen optimal und können mit weniger Absenzen rechnen. Sichern Sie sich damit langfristig einen Marktvorteil und erreichen Sie Ihre Ziele einfacher.

Vertiefende Seminare zur Stressbewältigung

Modul 2: Einstiegsseminar für Führungskräfte

- Sensibilisieren auf Stressmechanismen
- Frühwarninstrumente
- Team-Aspekte im Stressgeschehen
- Durchführung von Übungen
- Trainingsplan zur anschliessenden Umsetzung im Berufsalltag

Modul 3: Mentaltraining: Erfolgsprogrammierung fürs Team

- Persönliche Analyse
- Erkenntnisse aus Gehirnforschung, Quantenphysik
- Die Kraft des positiven Denkens
- Durchführen von Übungen zur Steigerung der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Übungen zur mentalen Erfolgsprogrammierung und Wunscherreichung
- Trainingsplan zur anschliessenden Umsetzung im Berufsalltag

Modul 4: Zeit- und Organisationsmanagement

- Zeitfresser analysieren und bewusst ändern
- Effizienz durch gute Organisation
- Energieblockaden auflösen
- Zeitsparende Techniken und Methoden
- Optimale Nutzung der virtuellen Medien
- Persönliches Zeitsparpotenzial erarbeiten
- Zielsetzung und Massnahmenplanung zur Optimierung der eigenen Arbeitssituation

Modul 5: Business-Meditation

- Energie tanken in kurzer Zeit
- Durch Achtsamkeitsmeditation erfolgreiche Sitzungen und Verhandlungen führen
- Durchführen von Übungen für den Berufsalltag
- Empfehlungen zur Umsetzung

Modul 6: Gesunde Ernährung im Berufsalltag

- Persönliche Analyse
- Empfehlungen aus westlichen und östlichen Ernährungslehren
- Nahrung als Kraftquelle nutzen
- Stoffwechsel im Stress
- Umsetzungsplan für den Berufsalltag