



# PERFORMANCE LEVEL

SEMINAR ANGEBOT  
Stressfrei produktiv

Wege für mehr Effizienz und Gesundheit



## Stressfrei produktiv - Wege zu mehr Balance und Gesundheit Mehr Energie - weniger Krankenstände – bessere Leistungen

«Zuviel Stress» – dies ist einer der Hauptgründe für Kündigungen.  
Krankenstände aufgrund psychischer Belastung nehmen dramatisch zu.  
Burnout ist einer der häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit.

Wir zeigen auf, wie Sie Stressquellen frühzeitig erkennen und gegensteuern. Sie erleben, welche eigenen Denkmuster und Einstellungen zu Stress führen und wie Sie diese verändern

Ernährung – Schlaf – Bewegung sind die wichtigsten Energiequellen gegen Stress. Wir übersetzen die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse in einfache Praxistipps für Ihre Stress-Kompetenz. Dies führt zu mehr Leistungsfähigkeit im Beruf und mehr Balance im Leben.

## Inhalte

1. Identifikation von Stressquellen und persönlichen Stressmustern
2. Persönliche Messung Ihres körperlichen und psychischen Stresslevels
3. Eigene Einstellungen und Glaubenssätze zum Thema Stress verändern
4. Bewegung, Ernährung, Beziehungen als persönliche Kraftquellen aktivieren
5. Schlafhygiene und Entspannung in einer pausenlosen Zeit





## Unser Trainings-Stil

1. Einfache Praxistipps statt komplizierte Theorien.
2. Spannende Übungen statt trockene Vorträge.
3. Persönliches Training statt allgemeine Grundsätze.





## Gertrud Knapp

Dipl. Ernährungs-Trainerin, Beraterin, Unternehmerin

- Ausbildung Diplomierte Ernährungstrainerin Vitalakademie Innsbruck
- Ausbildung TCM, Stoffwechsellypisierung, Ernährungsverträglichkeitsanalyse,
- Trainerin im Bereich Ernährung und Gesundheit in Unternehmen/ Organisationen



## Mag. Bernhard Ahammer

Akademisch geprüfter Kommunikationstrainer und Autor

- Ausbildung zum akademisch geprüften Kommunikationsberater
- Erfahrung als Triathlet und Fitnesstrainer
- Athlet und Trainer im Boxsport
- 25 Jahre und mehr als 2500 Seminare Erfahrung

## Investition

Euro 590.-

Frühbucherbonus bei Anmeldung bis zum 01.04.2024: € 50.-

50% des Betrages bei Terminabsage innerhalb 30 Tage

100% des Betrages bei Terminabsage innerhalb 14 Tage

## Warum wir

Die Sicherheit von 3000 Seminare und 30 Jahre Erfahrung.

Mehr Lernspaß und Praxistransfer durch 75 % Übungsanteil.

Größere Lerneffekte durch Praxissimulationen.

## Rahmen

Termin: 08. Mai + 10.Juni 2024

Zeit: 09.00 – 17.00

Ort: Reschenhof / Mils

## Kontakt

Comment – Mag. Bernhard Ahammer

+43 (0)664 15 30 183

office@comment.at [www.comment.at](http://www.comment.at)