

NIMAS Gesundheit beginnt am Arbeitsplatz

Für Management und Mitarbeiter

- mehr Vitalität
 - mehr Nachhaltigkeit
 - mehr Führungs-Persönlichkeit
 - mehr Strahlkraft
-

Praxis für Psychotherapie

Roswitha
Birk-Becht



Stress beginnt im Kopf, 45 Minuten.

Arbeitsplatzbedingungen, persönliche Werte und Einstellungen fördern oder schwächen die Arbeitskraft, die Motivation und das seelische Wohlbefinden. Erklärt wird wie Anspannung und Druck körperliche Reaktionen auslösen, auf die Stimmung wirken und das persönliche Verhalten bestimmen. Tipps werden gegeben wie Sie Anforderungen individuell, gesundheitsfördernd und aktiv begegnen können.