BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

DRUCK, STRESS UND BEWEGUNG - AUSWIRKUNGEN IM ALLTAG

"Jeder dritte Erwachsene steht unter Dauerstress."
(Tagesanzeiger.ch) (www.srf.ch/Einstein, 2018)

Anhaltender Druck und Stress beeinflusst die Produktivität sowie die Krankheitstage im Job und führt zur zunehmenden Senkung der Lebensqualität bis hin zu Burnout. Bewegung hilft massgebend Stresshormone ab- zubauen und führt zu einer besseren Leistung und Aufnahmefähigkeit.

Von welchen Faktoren ist das Stresslevel abhängig? Wie kann ich die Leistung in Prüfungssituationen optimal hoch halten? Dieser Vortrag zeigt diverse konkrete Vorgehensweisen auf, wie Sie sich oder Ihre Mitarbeiter im Bewältigen von Stress und Druck unterstützen können. Zudem lernen Sie, wie Sie durch kleine Veränderungen Ihren Alltag aktiver gestalten können.

SARA FISCHER

BACHELORSTUDIENGANG
SPORT BEWEGUNG & GESUNDHEIT
UNIVERSITAET BASEL

Ich bin mit den neusten Erkenntnissen im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) vertraut und gebe diese gerne in einem spannenden und praxisorientierten Vortrag weiter.
Einfache kognitive sowie koordinative Bewegungsübungen führen durch das Referat und tragen zu einer lockeren Atmosphäre bei.

Im Bereich BGM biete ich folgende Module sowie Themenschwerpunkte an:

1. WAS IST STRESS? - BIOLOGISCHER HINTERGRUND
2. WIRKUNG VON BEWEGUNG AUF STRESS
3. EINFLUSS AUF LERNEN / AUFNAHMEFÄHIGKEIT
4. STRESS UND HIERARCHIEN
5. FOLGEN VON STRESS
6. BEISPIELE FÜR BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

- Dauer:
  Idealerweise 1:15 Std. (kann auch reduziert/angepasst werden).

- Aufwendungen Vortrag:
  CHF 250.--

- Äusserst ideal um z.B. bei Weiterbildungen / Teammeetings / Klausurtagungen als Horizonterweiterung zu integrieren.

- Weitere Informationen unter:
  www.consartis.ch/was-bieten-wir-an

Tel. 079 918 09 00 | s.fischer@mail.com | Sommergasse 38 / 4056 Basel / Switzerland

Referenzen und Feedbacks von Kunden

Kanton Zürich
Sicherheitsdirektion
Strassenverkehrsamt

Dipl. Ing. Urs Fröhli
Chefexperte Fahrzeugprüfung
Strassenverkehrsamt des Kantons Zürich

«Sara Fischer überzeugte mit ihrem Fachwissen und ihren Beispielen zum Thema Stress und Bewegung. Sie brachte uns diverse nützliche und sehr interessante wissenschaftliche Erkenntnisse auf verständliche Art und Weise näher. Betriebliches Gesundheitsmanagement ist ein immer wichtigeres Thema, welches den Unternehmen mit wenig Aufwand viel Kosten ersparen kann. Ich kann diesen interessanten Vortrag nur empfehlen!»

SWISS

Harry Bänninger
Senior Manager, Operational Framework
SWISS International Air Lines Ltd.

«Als Manager ist man immer wieder in stressigen Situationen oder die Mitarbeiter klagen über Stress. Dieser professionelle Vortrag hat mir diverse konkrete Vorgehensweisen aufgezeigt, wie ich mich oder meine Mitarbeiter im Bewältigen von Stress unterstützen kann. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse wurden verständlich mit einem modernen Tool präsentiert. Auch bei Fragen konnte die hohe Kompetenz von Sara Fischer festgestellt werden. Manager sowie Mitarbeiter können von den dozierten Schwerpunkten gut profitieren. Darum empfehle ich allen diesen Vortrag zu buchen!»

KANTON
LUZERN
strassenverkehrsamt.lu.ch

Peter Kieser
Dienststellenleiter, Strassenverkehrsamt Luzern

Andrea Rast
Management Services, Strassenverkehrsamt Luzern

«Der Vortrag von Sara Fischer wurde in der Kaderschulung als sehr interessante Horizonterweiterung aufgenommen. Die Dozentin verstand es, wissenschaftliche Erkenntnisse auf eine verständliche Art und Weise praxisnahe zu erklären. Z.B. wurde aufgezeigt welches die Hauptfaktoren sind, die einen Stresspegel erhöhen oder vermindern. Auch praktische «Tools» um den eigenen Stress zu reduzieren wurden aufgezeigt. Gerne empfehlen wir diesen Vortrag als nützliche Horizonterweiterung im Umgang mit Stress.»

Schweizer Hagel
Suisse Grêle
Assicurazione Grandine

Pascal Forrer
Direktor Schweizer Hagel
Schweizerische Hagel-Versicherungs-Gesellschaft

«Ein gut vorgetragener und informationsreicher Vortrag zeigte mir und meinen MitarbeiterInnen auf, wie man Stress vermindern oder damit umgehen kann. Auch überraschende Informationen wie z.B. das «Post Excercise Window» zeigte auf, wie einfach man die eigene «Gehirnleistung» über einige Stunden verbessern kann. Dies begeisterte uns. Ich kann den Vortrag, ob für Management oder Teams, sehr empfehlen.»

FISCHER
RECHTSANWÄLTE

Dr. Seraina Denoth LL.M.
Rechtsanwältin

«Das Thema «Stress und Bewegung» wurde durch Sara Fischer von interessanten Seiten her beleuchtet und hat allen nützliche Erkenntnisse gebracht. Von der Verbesserung von schulischen Leistungen hin zu was Lachen für einen Einfluss auf Stress hat, erlebten wir einen spannenden und empfehlenswerten Vortrag.»

JU-AIR

Kurt Waldmeier
AIR FORCE CENTER
CEO JU-AIR / Flieger Flab Museum

«In einer spannenden Präsentation konnte Sara Fischer uns auf professionelle Art und Weise wichtige Faktoren bezüglich dem Umgang mit Druck vermitteln. Sie hat mir in einigen Punkten aus dem Herzen gesprochen. Sie konnte meinen MitarbeiterInnen und mir aufzeigen, wie einfach man auch prophylaktisch Druck und Stress verhindern oder abbauen kann. Ich kann den Vortrag nur empfehlen!»

Tel. 079 918 09 00 | s.fischer@mail.com | Sommergasse 38 / 4056 Basel / Switzerland