

Gesunde Mitarbeiter – starkes Unternehmen

VORWORT 3

Die Teilnehmer lernen:..... 3

UNTERNEHMEN PROFITIEREN VON:.....4

Workshopumfang:.....4

Vorwort

Mitarbeiter im direkten Kundenkontakt stehen täglich unter hoher mentaler und emotionaler Belastung.

Ob im Verkauf, Kundenservice, Callcenter oder in der persönlichen Beratung — Leistungsdruck, schwierige Kundengespräche und dauerhafte Anspannung wirken sich langfristig auf Motivation, Gesundheit und Arbeitsleistung aus.

Viele Mitarbeiter verfügen über hervorragende Fachkenntnisse, professionelle Verkaufstrainings und starke Produkte oder Dienstleistungen. Trotzdem geraten sie im Kundenkontakt immer wieder unter Druck oder stoßen innerlich an ihre Grenzen.

Denn die eigentliche Herausforderung liegt oft nicht im fehlenden Wissen — sondern in unbewussten Stressmustern, emotionaler Überforderung oder inneren Blockaden im Umgang mit Ablehnung, Konflikten und Druck.

Genau hier setzt dieser Workshop an.

Die Teilnehmer lernen:

- Stress frühzeitig wahrzunehmen und zu regulieren
- emotional stabiler und belastbarer zu bleiben
- souverän und klar zu kommunizieren
- schwierige Kundengespräche professioneller zu führen
- mentale Belastungen nicht dauerhaft mit nach Hause zu nehmen
- mehr Fokus, Sicherheit und innere Ruhe im Arbeitsalltag zu entwickeln

Dabei sprechen wir nicht nur theoretisch darüber, *wie* Stressregulation funktioniert — die Teilnehmer erhalten effektive, wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Tools, die direkt im Workshop angewendet werden.

Die Methoden werden sofort ausprobiert und sind für die Teilnehmer oft unmittelbar spürbar und erlebbar. Ziel ist eine nachhaltige Veränderung statt kurzfristiger Motivation.

Der Workshop verbindet praxisnahe Resilienz-Techniken, Stressregulation, körperorientierte Übungen und alltagstaugliche Soforthilfen, die direkt im Berufsalltag umgesetzt werden können.

Unternehmen profitieren von:

- motivierteren Mitarbeitern
- geringerem Stresslevel im Team
- professionellerem Kundenkontakt
- höherer emotionaler Belastbarkeit
- besserem Betriebsklima
- weniger krankheitsbedingten Ausfällen
- langfristig zufriedeneren und leistungsfähigeren Mitarbeitern

Denn mentale Gesundheit, emotionale Stabilität und ein reguliertes Nervensystem sind heute entscheidende Erfolgsfaktoren — besonders in Berufen mit intensivem Kundenkontakt.

Workshopumfang:

- Dauer: einmalig 4–5 Stunden
- Format: Präsenzworkshop im Unternehmen
- Praxisorientiert & interaktiv
- Gruppengröße individuell anpassbar

(ab mehr als 12 Mitarbeiter benötigen wir mehr Zeit)

Optional ergänzbar

In weiterführenden Einzelterminen können zusätzlich individuelle Themen, Ängste, Stressmuster oder persönliche Blockaden einzelner Mitarbeiter gezielt bearbeitet werden. Diese Nachbearbeitung ist separat buchbar