



MENTAL COACH Marco Wegner

BERATUNG | TRAINING | COACHING | SEMINARE



Achtsamkeit im Beruf

Betriebliches Gesundheitsmanagement



DAS ZIEL

Weniger Stress im Berufsleben und damit eine anhaltende Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter; eine höhere Zufriedenheit, bessere Zusammenarbeit und Identifikation mit dem Unternehmensbild; ein produktiver Workflow; mehr Selbstsicherheit im Team sowie in der Außenwirkung des Unternehmens und eine signifikante Senkung der Krankheitstage – das alles können Unternehmen erreichen, die ihre Mitarbeiter in Achtsamkeit schulen.

DIE AKTUALITÄT

Genau das, was noch vor Jahren von vielen Unternehmen als mentaler Hokusfokus belächelt wurde, gilt heute als ein wichtiges Werkzeug des Gesundheitsmanagements in Wirtschaft und Wissenschaft. Große Unternehmen wie Bosch, Siemens, RWE, die Deutsche Bank und die Europäische Zentralbank setzen bereits auf das Achtsamkeitstraining. Google hat sogar erfolgreich ein eigenes Achtsamkeitsprogramm namens „Search inside yourself“ etabliert

DAS ERFOLGSPROGRAMM

namens Achtsamkeit ist demnach kein hysterischer Hype, sondern vielmehr ein bewusst angewandter Gegen-trend zur permanenten Selbstüberlastung in der Moderne. Achtsamkeit fungiert als kompensatorische Leistung und damit zur Stressreduktion innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung.

DIE URSACHE

Die sich permanent verändernden Unternehmensstrukturen und die damit verbundene Zunahme von Eigenverantwortung verlangt eine adäquate Alternative in Form von alltagstauglichen und ganz pragmatischen Lösungsstrategien. Doch nicht nur Führungskräfte sind heutzutage einem stetig anwachsenden Druck ausgesetzt, sondern das ganze Team. Wir alle müssen immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit und mit immer weniger Personal bewältigen. Hinzu kommen die steigenden Sortierleistungen der digitalen Informationsflut und der Umgang mit dem Mythos Multitasking.

DIE FOLGE

Viele Mitarbeiter fühlen sich – trotz ihrer beruflichen Erfolge – mental erschöpft, körperlich ausgebrannt und innerlich leer. Burnout-Diagnosen und psychische Erkrankungen, wie beispielsweise die Erschöpfungsdepression, nehmen laut einer wissenschaftlichen Studie der Gesetzlichen Krankenkassen von Jahr zu Jahr mit dramatischem Ausmaß zu.

Die Diagnose: der wachsende Stress, so die Weltgesundheitsorganisation (WHO), hat sich zum größten gesundheitlichen Risikofaktor in unserer Gesellschaft entwickelt. Ergo: Für moderne Unternehmen, die am Markt weiterhin bestehen und auf hohem Niveau konkurrieren wollen, ist das Achtsamkeitstraining heute eine bewusste Investition in die selbst gestaltete Zukunft geworden.



DIE LÖSUNG

Das Achtsamkeitstraining der Mitarbeiter, das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien, wird entscheidend dazu beitragen, rechtzeitig den stress- und krankheitsbedingten Verlust ihrer Manager und Mitarbeiter zu verhindern. Darüber hinaus wird die Arbeitszufriedenheit und der kollegiale Wettstreit untereinander wieder leistungsfördernde Formen annehmen können.

MEIN ANGEBOT

Investieren Sie mit meinem Achtsamkeitsseminar in Ihre wichtigsten wirtschaftlichen Ressourcen: In die Gesundheit und das Wohlergehen Ihrer Mitarbeiter und Angestellten. Fördern Sie die Zufriedenheit Ihres Teams – denn ein Unternehmen ist immer nur so erfolgreich und stark, wie dessen fähigsten und klügsten Köpfe.

IHR SEMINARLEITER

Kontaktieren Sie mich noch heute und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.

Marco Wegner

KONTAKT



MENTAL COACH
Marco Wegner
Weißer Steg 1
18586 Ostseebad Sellin
Deutschland

Telefon 038303 - 90 96 64
Mobil 0151 24 00 65 78
E-Mail post@marco-wegner.de
Web www.marco-wegner.de
USt-IdNr. 082 286 05825

M.A. Counselling (HS)
Mental Coach (FH)
Achtsamkeitstrainer (fitmedi)
Stressmanagementtrainer (fitmedi)
Kursleiter Autogenes Training (IEK)
Kursleiter Meditation (fitmedi)



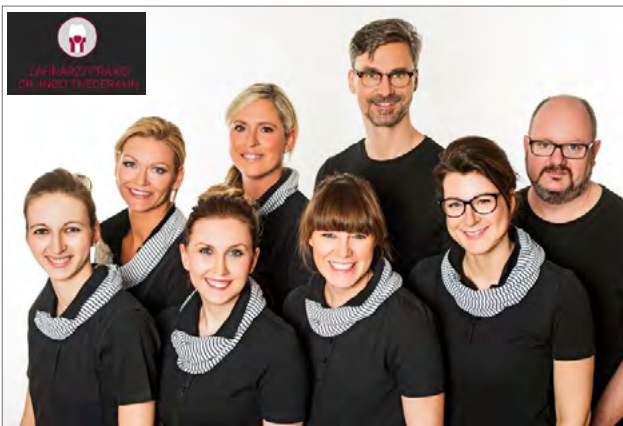


REFERENZ



„Den Abstand von einer beschleunigten Gesellschaft finden und die wohltuende Entspannung im Kopf fühlen, das bringt Marco Wegner auf angenehme Weise in seinen Seminaren rüber. Die professionelle Betreuung und Nachhaltigkeit der Übungen hat meine Mitarbeiter und mich überzeugt. Wir haben bereits weitere Seminare gebucht und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit.“

Stefan Jaster
GF data experts gmbh Neubrandenburg
www.data-experts.de



„Die Arbeit in der Zahnarztpraxis ist für das gesamte Team immer dann besonders erfüllend, wenn alles fließt. Weil physischer und psychischer Stress diesem Optimalzustand diametral entgegen wirkt, ist es zielführend, achtsam zu sein, also Stressoren zu erkennen, sie zu benennen und auszuschalten. Wie wir Achtsamkeit im Praxisalltag leben können, das hat Marco Wegner uns schon 2016 bei einem zweitägigen Achtsamkeitsseminar auf eine sehr inspirierende und lehrreiche Weise gezeigt. Noch heute profitieren wir davon. Dafür sind wir Marco Wegner dankbar.“

Dr. Ingo Thederahn und Team
Zahnarztpraxis Neubrandenburg
www.zahnarztpraxis-thederahn.de