

# mind power in business

Ich schule Ihr Team in Mentaltraining für höhere Stressresistenz.



## ...IST TEIL DES ARBEITSLEBENS

Stressoren zu reduzieren ist im Geschäftsumfeld oft gar nicht möglich. Die Menge an **Stress ist also gegeben**.



## MENTALTRAINING MACHT STARK

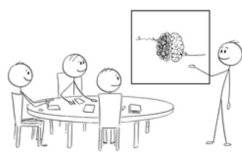
Mentaltraining macht es möglich, **weniger stressempfindlich zu werden**.



## IHR NUTZEN

Resiliente Mitarbeitende haben **weniger Absenzen**, sind **produktiver und optimistischer**.

Firmen, die aktiv etwas gegen Stress am Arbeitsplatz tun, sind **als Arbeitgeber attraktiver**.



## LEITUNG

Yvonne Hartmann, Betriebsökonomin BSc, Betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, dipl. Hypnosetherapeutin und Coach SCA. Expertin im Bereich Mentaltraining und Stressmanagement im Geschäftsumfeld.

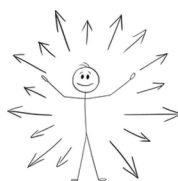
## STRESS...

Hoher Konkurrenzdruck, drängende Fristen, steigende Projektkomplexität, herausfordernde Teamkonstellationen...



## FEHLENDE RESILIENZ

Viele Mitarbeitende sind zu wenig resilient, um mit diesem Stress umzugehen. Sie leiden unter dem Stress, brennen aus und bringen nicht mehr **die erforderliche Leistung**.



## STÄRKEN SIE IHR TEAM

Nutzen Sie die **bewährte Methode aus dem Leistungssport** für Ihr Unternehmen. Lassen Sie Ihre Teams auf mehr innere Stärke schulen.



## ABLAUF

Das gesamte nötige Wissen zur Erhöhung der Stress-Resistenz inklusive praktischen Übungen vermittele ich in einem **drei-stündigen interaktiven Workshop-Format**.



## SO SCHADET STRESS IHRER FIRMA

Falls Sie durchschnittliche Mitarbeitende haben, fühlen sich **39 Prozent arbeitsbedingt erschöpft** und 24 Prozent Ihrer Teammitglieder haben Schwierigkeiten, nach der Arbeit abzuschalten. (Quelle: SECO)

### Gestresste Mitarbeitende sind teuer!

Angenommen, einer Ihrer Mitarbeitenden hat einen Jahreslohn von CHF 80'000 und ist gestresst. Seine Leistung sinkt stressbedingt um 10-40%. Dies kostet Ihre Firma zwischen CHF 8'000-32'000 jährlich.

Gestresste Mitarbeitende bedeuten für Sie als Arbeitgeber:

- Lohnzahlung trotz nicht voller Leistung
- Produktivität und Qualität leiden
- Mitarbeiterzufriedenheit leidet
- Krankheitsbedingte Abwesenheiten
- Mehrbelastung der anderen Teammitglieder
- Sinkende Identifikation von Mitarbeitenden mit dem Unternehmen
- Zynismus gegenüber Kunden

## Ich erhöhe die Belastbarkeit Ihrer Mitarbeitenden

**Format:** 3 Stunden Mentaltrainings-Workshop

**Inhalt:** Mentaltrainingstechniken, Wissen aus Hirnforschung, Stressgefühle regulieren

**Zielgruppe:** Teams, teamübergreifende Gruppen, Führungskräfte, Geschäftsleitung

**Ideale Gruppengröße:** 6-20 Personen



Yvonne Hartmann  
**MIND  
POWER**  
IN BUSINESS

**mind power in business**

Yvonne Hartmann  
+41 79 513 6188

maileyvonne-hartmann.ch  
www.yvonne-hartmann.ch

Milchstrasse 12, 6423 Seewen/Schwyz



LinkedIn



Website