

ANGEBOT FÜR UNTERNEHMEN UND BEHÖRDEN

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz

Mentale Stabilität, Resilienz im Arbeitsalltag und Stressbewältigung – damit Ihre Mitarbeitenden den Kopf frei haben für ihre Arbeit, ihr Team und ihre Gesundheit.

Wann ich unterstütze:

Rückkehr nach Krankheit

Überlastung

Konflikte im Team

Private Belastungen

Coaching-Paket für Mitarbeitende

5 Einzelsitzungen pro Person

Drei Schwerpunkte – das Thema legt jede Person vertraulich mit mir fest.

Mentale Stabilität

Umgang mit emotionalen Belastungen und persönlichen Herausforderungen, mehr innere Stabilität.

Resilienz im Arbeitsalltag

Selbstwirksamkeit stärken, konstruktiv mit Druck umgehen, eigene Ressourcen bewusst einsetzen.

Stressbewältigung und Kopf frei

Gedanken sortieren, Belastungsmuster erkennen, konkrete Strategien für den Alltag entwickeln.

Auch als Rückkehr-Begleitung für Mitarbeitende nach längerer Krankheit, z. B. im Hamburger Modell – als Ergänzung zu Ihrem Betrieblichen Eingliederungsmanagement.

Buchbar als 1, 3 oder 5 Pakete · vor Ort oder online · Preis auf Anfrage

Ergänzend für Teams

Impulsvortrag „Kopf frei“

90 Minuten · vor Ort oder online

Team-Workshop „Resilienz im Arbeitsalltag“

Halber oder ganzer Tag

Vertrauliche Sprechstunde

Feste Termine · online



Über mich

Ich bin Coach für mentale Gesundheit und Trainerin für Burnout-Prävention. Ich begleite Menschen nach Krankheit und Krise zurück in ihre Gesundheit und Selbstwirksamkeit. Als Seminarleiterin habe ich Kommunikationstrainings und mehrjährige Gruppencoachings geleitet – vor Ort und online.

Lernen wir uns kennen

Kostenloses Erstgespräch – telefonisch oder per Video.

Sonja Holzweiler

Mörikestr. 6 · 52353 Düren

+49 173 1702222

s.holzweiler@gmx.de

Sonja-Holzweiler.de