

EZ-Akademie

Vitale Menschen · Unternehmen · Gemeinden



**Sie wollen
ein vitales Unternehmen
mit leistungsstarken, motivierten Teams?
Ja, das geht!**



Weniger Stress



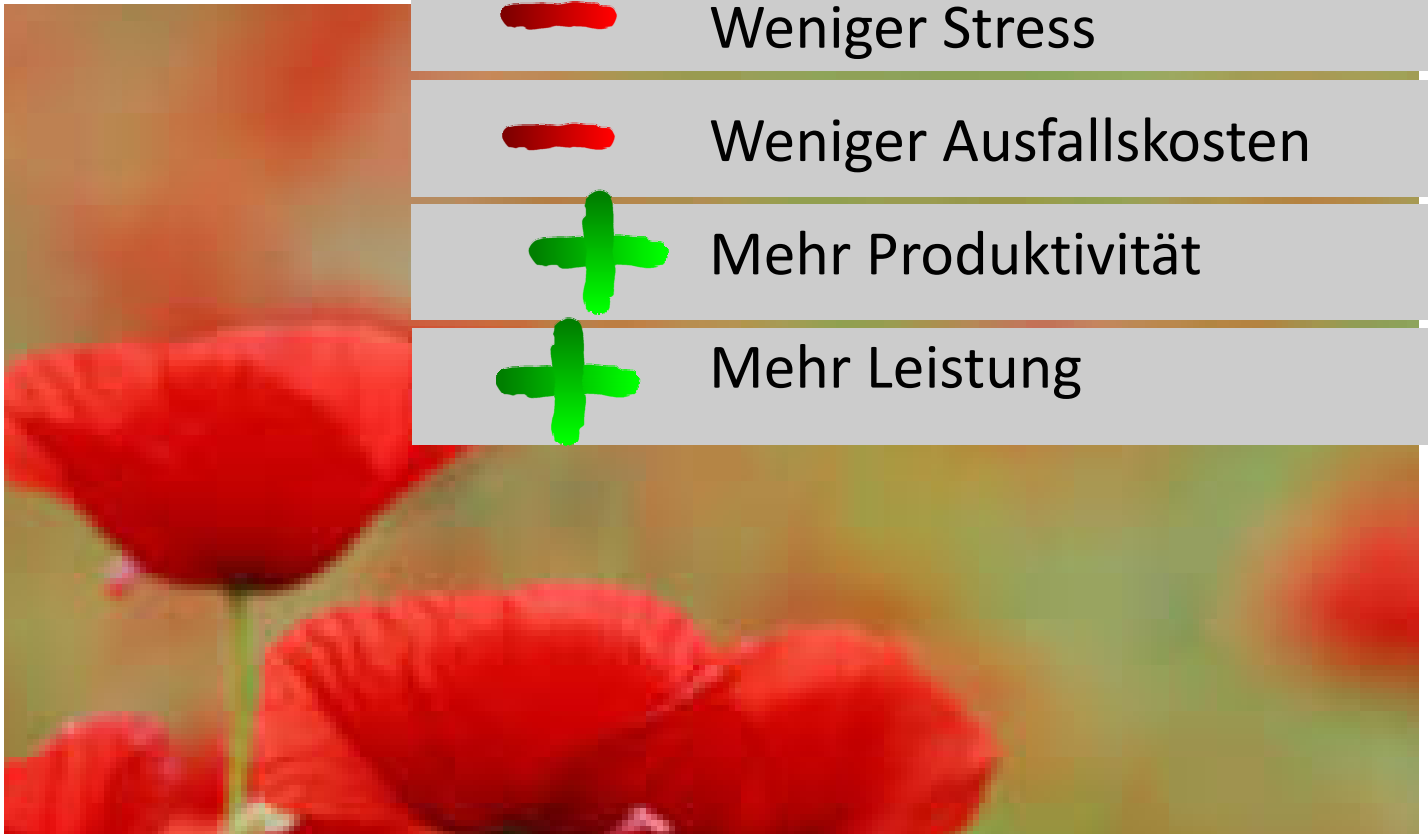
Weniger Ausfallkosten



Mehr Produktivität



Mehr Leistung



**Damit der Output im Unternehmen stimmt
braucht es achtsame Inputs.**

Das ist unsere Aufgabe. Und unsere Leidenschaft!



**Dr. Rosa Maria Eglseer, MSc &
Mag. Peter Zellermayer.**

**Ihre Partner
für Betriebliches Gesundheitsmanagement
und vitale Unternehmenskultur.**



Potentiale erschöpfen oder ausschöpfen?

Vitales Führen: Leistung fordern - ja, aber auch die Gesundheit fördern!

Das schafft Nachhaltigkeit in einem lebendigen, erfolgsorientierten Unternehmen. Führungskräfte spielen die Schlüsselrolle in einer vitalen Unternehmenskultur: sie geben vor - und leben vor!
Unser **Vitales Führungskräfte-Coaching** bringt Sie in Form, exakt auf Ihre Person, Ihre Situation und Ihr Unternehmen zugeschnitten.

Bevor der Stoffwechsel lahmt...

Viele typische "Zivilisationskrankheiten" sind auf einen nicht optimierten Stoffwechsel zurückzuführen.

Sind Sie morgens ausgeschlafen? Sind Sie müde nach dem Mittagessen? Kopfschmerzen? Antriebslos? Öfter Infekte? Allergische Reaktionen? Wieviel wertvolles Potential geht dadurch verloren?

Wir analysieren Ihren Stoffwechsel. Sie erhalten aussagekräftige Ergebnisse und alltagstaugliche Hinweise, wie Sie Ihren Stoffwechsel regulieren und somit wahrlich Berge versetzen können!

Bevor das Herz revoltiert...

Stress ist nicht ungesund. Solange er sich regulieren lässt.

Allerdings: die Grenzen zu erkennen ist für stressgewohnte Menschen nahezu unmöglich. Der Organismus, das Herz, das Nervensystem passen sich so lange an - bis die Ampel endgültig auf Rot steht.

Im Rahmen einer **Herzratenvariabilitätsmessung** analysieren wir Ihre Regulationsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit. Sie bekommen aussagekräftige Daten und alltagstaugliche Strategien, um Ihre Gesundheit und Leistungskraft auch weiterhin zu erhalten bzw. einem Burnout gegenzusteuern.

Noch gesund? Oder schon vital?

Unser Gratistool, wissenschaftlich zertifiziert: das VitalitaetsRad®

Erhalten Sie Ihren persönlichen VitalitaetsIndex® inklusive einer umfangreichen Auswertung, indem Sie den Online-Fragebogen auf **www.vitalitaetsrad.at** ausfüllen. Sie bekommen in Folge – wenn Sie das möchten – einmal wöchentlich einen VitalitätsImpuls von uns: eine kurze Anregung, leicht umzusetzen, um Ihre Lebensenergie zu steigern und Ihre Vitalität nicht aus den Augen zu verlieren.



Wir freuen uns auf SIE!

Rosa Maria Eglseer, Drⁱⁿ für Gesundheitswissenschaften und Public Health, Gesundheitsmanagerin MSc, Unternehmens-, Lebens- & Sozialberaterin, Projektleiterin für betriebliche Gesundheitsförderung, Beraterin für Gemeinwohlökonomie.

Peter Zeller, Geschäftsführer IROS Unternehmensberatungs GesmbH, Betriebswirt, Unternehmensberater, Unternehmens-, Lebens- & Sozialberater, zertifizierter HRV-Coach, Verhaltens- und Vitalitätstrainer.