care 4 core

stresscoach.at

gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.

be.well - Die Aufwärtsspirale von Wohlbefinden fördern

Ein durchgängiges betriebliches Gesundheitskonzept.

problem.stellung

care 4 core | stresscoach.at
gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.

Keine nachhaltig wirkenden Einzelmaß-nahmen ?

Immer die gleichen TeilnehmerInnen in BGF Maßnahmen?

Herausforderung: Change und VUKA-Welten?

Budgetkürzungen in der BGF?

Sie könnten Unterstützung brauchen bei der Organisation einzelner Maßnahmen?

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

was.uns.bewegt

Wir beschäftigen uns seit mehr als 15 Jahren mit Angeboten in der betrieblichen Gesundheitsförderung und stellen fest:

- Trotz vieler Maßnahmen: stressbedingte, psychische Erkrankungen, Burnout sowie Muskel- und Skeletterkrankungen sind immer noch Spitzenreiter in den Krankenstands-Statistiken.
- Bewegungskonzepte und Schulungen zur Persönlichkeitsentwicklung erreichen oft jene, die ohnehin schon Sport treiben und sich auch privat weiterbilden.
- Es hapert an der Umsetzung im Alltag.

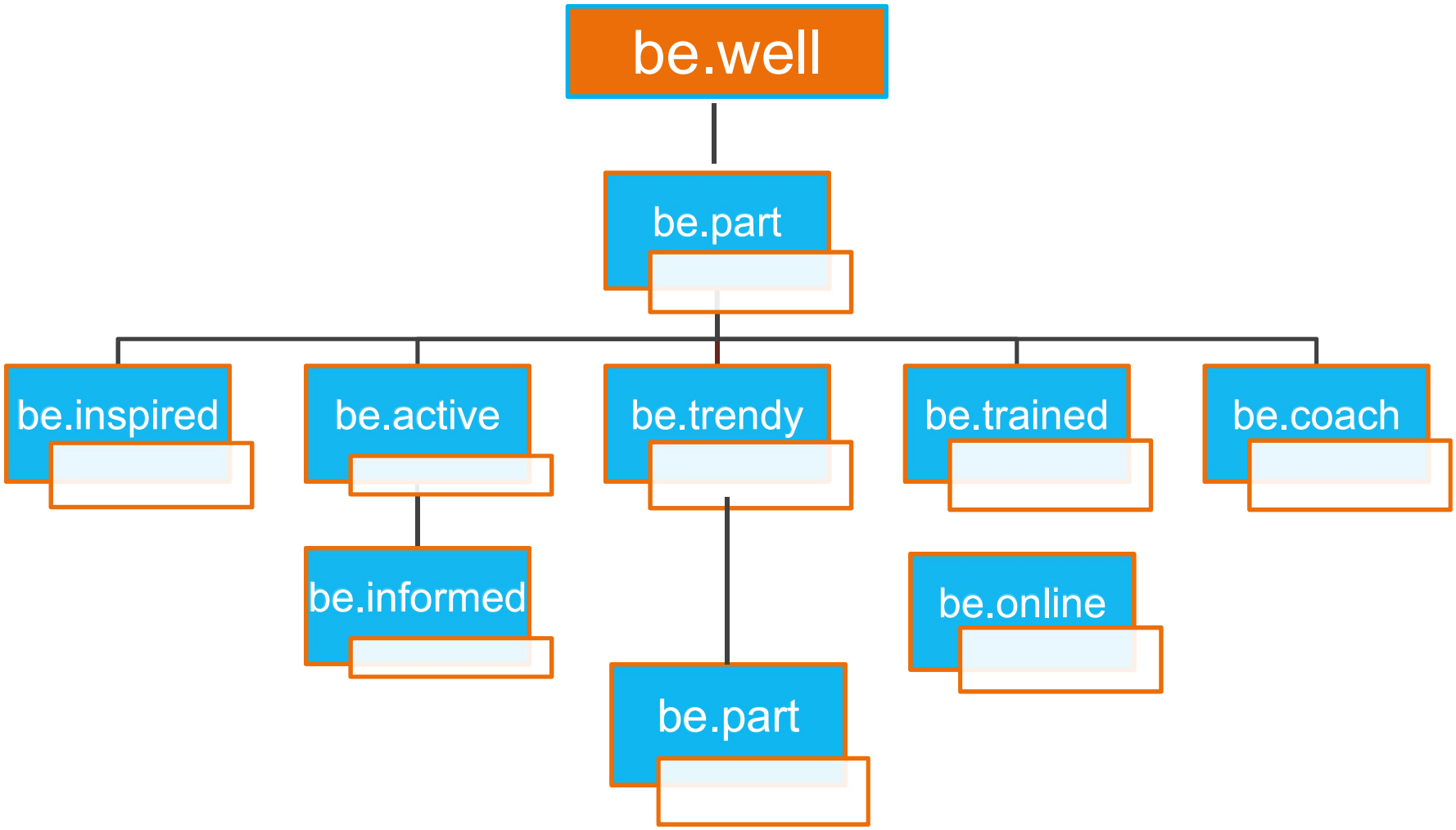
Nachhaltige Angebote zur Gesundheitsförderung kosten Geld.
Kurzsichtige Angebote kosten Geld, Zeit, Energie - und rentieren sich nicht.

- Einzelne Maßnahmen führen nur bedingt zum Ziel. Sinnvoller sind Ansätze, die sowohl auf der Verhaltens- **als auch** auf der Verhältnisebene ansetzen und Auffrischungsangebote berücksichtigen.
- Durchdachte, nachhaltige und familienfreundliche Gesundheitsförderung im Unternehmen sorgt für einen höheren Bindungsgrad ans Unternehmen.

be.well – langfristiges Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

konzept.teaser



© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

key.points

care 4 core | stresscoach.at
gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.

Inputs:
OFF-line
ON-line

Einfach umsetzbar.
Spürbar anwendbar.

Skalierbar.
Nach Budget und Größe

Hoher Beteiligungs-grad

Organisation durchs Expertenteam

Eigen-verantwortlich.
Nachhaltig

Breite Palette an Angeboten

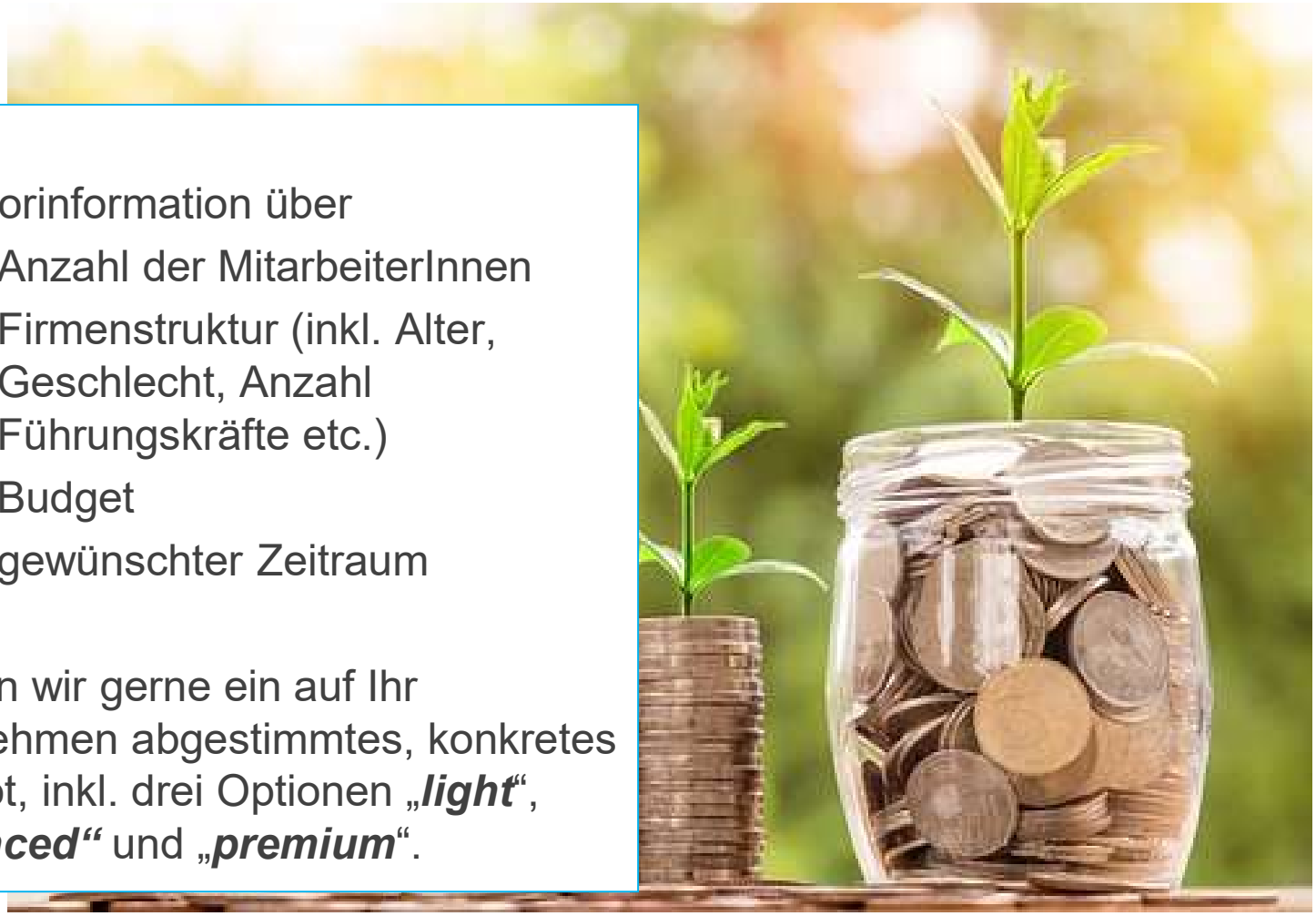
© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

ihr.nutzen

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

unser.angebot

care 4 core | stresscoach.at
gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.



Nach Vorinformation über

- Anzahl der MitarbeiterInnen
- Firmenstruktur (inkl. Alter, Geschlecht, Anzahl Führungskräfte etc.)
- Budget
- gewünschter Zeitraum

erstellen wir gerne ein auf Ihr Unternehmen abgestimmtes, konkretes Angebot, inkl. drei Optionen „***light***“, „***advanced***“ und „***premium***“.

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

experten.team

erfahren.individuell.lösungsorientiert

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
stresscoach.at – stressmanagement I gesundheitsförderung
A-2353 Guntramsdorf, Falkengasse 65D
m: +43 664 2061 007
e: office@stresscoach.at, i: www.stresscoach.at

begeistert.authentisch.lösungsorientiert

Marion Höchtl-Weber
care4core – Unternehmen in Bewegung bringen

A-2331 Vösendorf, Dr Karl Rennergasse 12
m: +43 681 103 82 415
e: office@care4core.at, i: www.care4core.at

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

leistungs.spektrum

care 4 core | stresscoach.at
gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.

seminare.mikrotrainings.schulungen

- Stressmanagement
- Burnoutprävention
- Gesundes Führen
- Achtsamkeit & Resilienz
- Zeit- und Selbstmanagement
- Konzentrationstraining
- Brain-Fitness
- Brainmoves® - Workout für den Kopf
- Rückenfit-Programme
- Aktives Pausenmanagement
- Erholungsselbstregulation & Selbstfürsorge
- Entspannungstraining
- Embodiment
- Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

business.coaching

- Stress- und Persönlichkeitscoaching

business.beratung

- Konzeption von betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten
- Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen nach ASchG
- Prozessbegleitung & Moderation von Gesundheitsprojekten und Gesundheitszirkeln
- Wiedereingliederung von MitarbeiterInnen nach der Karenz
- Mehrwert generieren aus Familienfreundlichkeit im Unternehmen

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

referenz.kunden

care 4 core | stresscoach.at
gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.

Allianz Technolgy
Arthur D. Little
Axalta
Bacher Systems
Bawag P.S.K.
Berndorf Band
BP Austria
Bundeskanzleramt
Bundesinstitut für Sozialpädagogik
Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft
Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung
Bundesministerium für Bildung
IT SV
Kirchdorfer Industries
Fachhochschule Wr. Neustadt
Fonds Soziales Wien
Kwizda
NÖGKK, OÖGKK
Oberbank AG
Pädagogische Hochschule für NÖ + Wien
Raiffeisenkasse
Sonnentor
Spar AG
Studienbeihilfenbehörde
Verbund AG
VGN Verlagsgruppe News
WKO
Wr. Städtische Versicherung

© Marion Höchtl-Weber und Mag. Brigitte Zadrobilek

care 4 core

stresscoach.at

gesunde.leistungsfähigkeit.fördern.