



BUSINESS meets HEALTH

mit Gesundheit zum Erfolg

Das Interaktive Trainingsformat für Führungskräfte im mittleren Management

Ihr Praxis-Nutzen auf einen Blick

- **Theorie trifft Selbsterfahrung:** Verknüpfen Sie Theorie und Praxis, indem Sie Funktionsweisen und Zusammenhänge verstehen und Erkenntnisse sofort in Form von Techniken ausprobieren.
- **Individueller Fokus:** Gemeinsam analysieren wir Ihre individuellen Schmerzpunkte und setzen dort mit passgenauen Handlungsempfehlungen an, um Gesundheit und Performance nachhaltig in Ihren Arbeitsalltag zu integrieren.
- **Workshop-Charakter:** Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit maximal 8 Teilnehmenden kombiniert mit individuellen 1:1-Formaten.
- **Trainerteam aus der Praxis:** Carina Weber und Annette Näher sind geübte Akteurinnen. Sie treffen täglich unternehmerische Entscheidungen, erfüllen hohe Kunden- und Mitarbeitererwartungen und entwickeln passgenaue Lösungsansätze für komplexe Problemstellungen.

Inhalte

- **Stress & Resilienz:** Sie durchdringen Stress-Mechanismen, identifizieren persönliche Auslöser und erproben sofort wirksame Entlastungsstrategien.
- **Bewegung & Prävention:** Sie schärfen Ihre Körperwahrnehmung, optimieren Haltung und Mobilität und legen damit das gesundheitliche Fundament für Ihre täglichen Anforderungen.
- **Selbstführung & Kommunikation:** Sie verstehen Ihre eigene Persönlichkeit sowie ihr Umfeld, üben Einfluss nehmen in der Sandwich-Position und trainieren kritische sowie fürsorgliche Mitarbeitergespräche.
- **Mindset & Fokus:** Sie stärken mentale Widerstandskraft, etablieren Konzentrationsroutinen und verankern ein ressourcenorientiertes Führungs-Mindset.
- **Ernährung & Vitalität:** Sie entdecken praxistaugliche Ernährungsprinzipien, testen Mealprep-Konzepte und verstehen, welche Rolle Nährstoffe für Ihre Energie spielen.
- **Workspace & Routinen:** Meistern Sie effizientes Zeitmanagement durch smarte Outlook-Settings, Pausenmanagement und solide Tages- und Wochenstrukturen.

Jedes Modul kombiniert kompakte Impulsvorträge mit interaktiver Selbsterfahrung und direktem Transfer in Ihren Alltag.

Ablauf und Konditionen

Unser Trainingsformat vereint zwei intensive Präsenzblöcke mit maßgeschneiderten 1:1-Settings, Online-Sessions und freiwilligen Peer-Gruppen zwischen den Modulen. Wir als Trainerteam begleiten Sie während des gesamten Programms und auch darüber hinaus bei individuellen Fragen und Anliegen.

- **Block 1: Grundlagen und Blitzmethoden zur Sofortanwendung (Präsenz)**
- **Persönliche 1:1-Settings zwischen Block 1 und 2 nach individueller Terminvereinbarung**
90 min. Business Coaching (vor Ort in Freiburg oder remote), 80 min. Myoreflex (vor Ort in Staufen), 80 min. Trainingsplanerstellung (vor Ort in Staufen), 60 min. Outlook-Tools (remote)
- **Block 2: Deep Dive & Feinarbeit (Präsenz)**
- **Block 3: Abschluss und Recap (Remote)**

Gesamtpreis: 3.400 Euro zzgl. MwSt. (Zahlung in 2 Raten möglich). Zusatz-Einheiten in Gesundheits- und Business Coaching sowie Personal Training nach Absprache.

Kontakt und weiterführende Infos

Anmeldung über diesen [Link](#) oder den QR-Code.

Sie haben Fragen, wünschen ein unverbindliches Vorab-Gespräch zu BUSINESS meets HEALTH oder interessieren sich als Unternehmensvertreter für ein Set-Up als Inhouse Training?

Kommen Sie gerne auf uns zu.
Wir freuen uns auf den Austausch.



Carina Weber
HEALTH
therathletic
info@therathletic.de
07633 94 131 0

Annette Näher
BUSINESS
Die Personalmanufaktur GmbH
naeher@diepersonalmanufaktur.de
0160 61 57 557