



Work-Life-Balance und Stressmanagement

Gesundheitscoaching für Führungskräfte

fritz!COACHING

Hannelore Fritz

Ihr Business- und
Lifebalance Coach

Gesundheitsmanagement

Gesundheit ist die Basis Ihrer Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, Ihrer Zufriedenheit im Leben und Motivation im Beruf.

Als Manager und Führungskraft sind Sie heute höchsten Belastungen ausgesetzt. Ständiger Zeit- und Entscheidungsdruck frisst Sie auf. Auf Dauer wirkt sich dies krankmachend auf Körper und Geist aus. Vieles, das Ihnen wichtig ist, schieben Sie beiseite oder auf später.

Irgendwann sind jedoch die Grenzen der Belastbarkeit erreicht. Krankheit, Burnout oder gar Depressionen sind die Folge.

Beugen Sie deshalb vor. Handeln Sie, bevor es zu spät ist.

In einem kostenlosen Erstgespräch können wir Ihre persönlichen Fragen erörtern. Rufen Sie mich an. Ich freue mich auf Sie!

fritz!COACHING . Hannelore Fritz . Lorenzstrasse 9 . 12209 Berlin . Tel. +49 (0) 30 - 76 80 37 47. info@fritzcoaching.de . www.fritzcoaching.de

Energie tanken statt ausbrennen

fritz!COACHING bietet Managern und Führungskräften ein Coaching für ein tiefgreifendes Gesundheitsmanagement - mit einer idealen Kombination aus verschiedenen Themen.

- Identifikation von Stressauslösern
- Entspannung, Atmung und Achtsamkeit
- Entwicklung positiver mentaler Strategien
- Bewegung und Ernährung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Ausdauer und Disziplin
- Work-Life-Balance
- Medizinischer Gesundheitscheck (auf Wunsch)