

Gesund bleiben

in einer
Leistungsgesellschaft

**Ganzheitlicher Workshop
für nachhaltige Gesundheit
im Arbeitsalltag**

In einer Zeit, in der Leistungsdruck, Dauerstress und mentale Erschöpfung zunehmen, reicht “funktionieren” nicht mehr aus, um gesund zu bleiben.

Dieser Workshop richtet sich an Unternehmen, die Gesundheit nicht als Bonus, sondern als Grundlage für langfristige Leistungsfähigkeit verstehen.

Die Teilnehmenden lernen, wie Stress im Körper wirkt, wie sie ihr Nervensystem regulieren und wie sie mit einfachen Routinen mehr Stabilität und Energie in ihren Arbeitsalltag bringen.

Für wen geeignet:

- Unternehmen mit hoher Arbeitsbelastung
- Teams mit zunehmenden Krankheitstagen
- Organisationen im Wandel
- HR-Abteilungen mit Fokus auf Prävention
- Führungskräfte, die nachhaltige Performance fördern wollen



Warum ich diesen Workshop anbiete

Ich bin ganzheitliche Gesundheitscoachin und begleite Menschen und Teams dabei, Stress nicht nur mental zu verstehen, sondern körperlich zu regulieren und gesunde Routinen im Alltag aufzubauen.

Ich lebe selbst seit meiner Jugend mit Morbus Crohn und weiss aus eigener Erfahrung, was Dauerstress, emotionale Anspannung und Leistungsdruck im Körper auslösen können.

In meiner eigenen Geschichte habe ich gelernt, dass Gesundheit nicht durch Disziplin, Motivation oder Durchhalten entsteht, sondern durch echte Selbstregulation, innere Stabilität und realistische Gewohnheiten.

Mein Ansatz ist ruhig, bodenständig und umsetzbar im Alltag. Es geht nicht darum, Mitarbeitende zu optimieren, sondern ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um sich selbst besser zu verstehen und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen - ohne Druck und ohne Überforderung.

Inhalte des Workshops

1. Ankommen & Rahmen

- kurze Einführung
- Zielsetzung des Workshops
- Schaffung eines sicheren, wertschätzenden Rahmens

2. Was Stress im Körper wirklich ist

- Stressreduktion im Nervensystem
- Zusammenhang zwischen Gedanken, Emotionen und Körper
- warum “Entspannung” oft nicht reicht

3. Nervensystem verstehen & regulieren

- einfache körperliche Übungen
- Atemtechniken
- Mini-Regulationsroutinen für den Arbeitsalltag

4. Gesunde Routinen im Arbeitskontext

- Energie-Management statt Zeitmanagement
- kleine Veränderungen mit grosser Wirkung
- realistische Alltagsintegration

5. Reflexion & Transfer

- individuelle Erkenntnisse
- konkrete Umsetzungsschritte
- Integration in den Arbeitsalltag

6. Q&A & Abschluss

Dauerstress kostet Unternehmen jedes Jahr Zeit, Energie und Geld. Doch noch gravierender ist der stille Verlust an Motivation, Kreativität und innerer Stabilität.

Dieser Workshop setzt genau dort an, wo nachhaltige Veränderung entsteht: im Nervensystem und in der Selbstregulation der Mitarbeitenden.

Was Unternehmen davon haben

- Reduktion von Stressbelastung
- höhere Motivation und Stabilität
- bessere Selbstregulation der Mitarbeitenden
- weniger Krankheitstage
- nachhaltige Leistungsfähigkeit
- bessere Team-Atmosphäre
- höhere Arbeitgeberattraktivität



Langfristiger Mehrwert:

Gesunde Mitarbeitende sind nicht nur leistungsfähiger - sie sind kreativer, loyaler und resilienter.

Dieser Workshop stärkt nicht nur Einzelpersonen, sondern die gesamte Unternehmenskultur.

ORGANISATORISCHE DETAILS

Dauer:	2,5-3 Stunden
Teilnehmerzahl:	bis ca. 20-25 Personen
Format:	vor Ort oder online
Preisrahmen:	ab 1.800 CHF pro Workshop
Optional buchbar:	<ul style="list-style-type: none">• Follow-up-Session• Einzelcoachings• interne Gesundheitsimpulse• Workshop-Serie



Tatjana Tschesno

Ganzheitliche
Gesundheitscoachin

Email: hallo@tatjanatschesno.com

Website: www.tatjanatschesno.com/gesundheit