

RS

Rebecca Schmelling

gesund bleiben

Gesundheitsprävention



Haben Sie sich mal gefragt...

Wie verbessere ich das Betriebsklima, erhöhe die Arbeitszufriedenheit und stärke die Motivation meiner Mitarbeiter? Was kann ich tun, um potenzielle Arbeitnehmer für mich zu begeistern? Wie vermeide ich Stress für die Belegschaft und kann privat belastete Mitarbeiter unterstützen? Wie reduziere ich Krankheitsausfälle?

Ich biete Ihnen Antworten auf all diese Fragen. Als Stressmanagement-Trainerin leiste ich Hilfestellung im Umgang mit beruflichem und privatem Stress. Ich informiere und sensibilisiere Mitarbeiter dafür, Stress zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Führe Prävention im Bereich Burnout durch. Lehre Entspannungstechniken. Unterstütze bei Kommunikationsproblemen und Konflikten. Hilfe bei Prüfungsängsten oder Mangel an Selbstbehauptung.

Praxisangebot

- ▶ Schulung in Stressmanagement und Burnout-Prävention
- ▶ Entspannungstraining, z.B. Achtsamkeitstraining, Meditation, autogenes Training
- ▶ Mentaltraining (z.B. bei Prüfungsangst, zur Motivationssteigerung, Verbesserung der Konzentration etc.)
- ▶ Hypnose (z.B. zur Raucherentwöhnung, zum Lösen von Blockaden etc.)



Ihre Vorteile

...als Arbeitgeber

- ▶ Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer erhalten und steigern
- ▶ geringere Krankenstände, dadurch niedrigere Kosten
- ▶ Steigerung der Mitarbeitermotivation
- ▶ bessere Identifikation mit Ihnen als Arbeitgeber (Employer Branding)
- ▶ höhere Produktivität, dadurch höhere Produkt- und Servicequalität
- ▶ Verbesserung des Arbeitsklimas
- ▶ Verbesserung der Arbeitsorganisation und Arbeitsbedingungen
- ▶ Stärkung der persönlichen Kompetenzen
- ▶ Vorbeugung von Burnout

...als Arbeitnehmer

- ▶ Stärkung der Gesundheit, Vorbeugen von Krankheiten
- ▶ Reduzierung von Belastungen
- ▶ Steigerung von Leistungsfähigkeit und Lebensqualität
- ▶ gelassener auf Leistungsdruck reagieren
- ▶ mehr Klarheit und Überblick gewinnen
- ▶ die eigene Kreativität erhöhen



Über mich

Beruf

Ich bin ausgebildete Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivpflege und habe langjährige Erfahrung als Praxisanleiterin im Gesundheitswesen. Zudem habe ich eine zertifizierte Weiterbildung zur Algesiologischen Fachassistenz (Pain Nurse; Schmerzmanagerin) nach DGSS absolviert und viele Jahre als Abteilungsleitung gearbeitet.

Zertifikate

- ▶ Stressmanagement-Trainerin und Kursleiterin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention (terramedus® Akademie für Gesundheit, Stuttgart)
- ▶ Entspannungspädagogin mit Zusatzqualifikation Seminarleiterin für autogenes Training und progressive Muskelrelaxation (IEK Köln, Deutsches Institut für Entspannungstechnik & Kommunikation)
- ▶ Hypnose-Coach (TherMedius® -Institut, Hannover)
- ▶ in Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPA Heilpraktiker Akademie Deutschland, Lübeck)



RS

Rebecca Schmelling

gesund bleiben

Gesundheitsprävention

Gießestr. 21
57250 Netphen
Tel.: 0151-222 44 721
info@r-schmelling.de
www.r-schmelling.de

