



SKILL UP SCHMIEDE
powered by Schnee

B G F

**Gesund denken -
gesund arbeiten!**

Mehr als ein Drittel der Arbeitsunfähigkeit entsteht durch Muskel-Skelett-Erkrankungen sowie psychischen Erkrankungen. Gemeinsam können wir das ändern.

Unsere Angebote



Zeit- & Selbstmanagement

Skills zum Umgang und Reduktion von Stress sowie Belastungsbewältigung durch geeignete Modelle des Zeit- und Selbstmanagements.

- > Verbessertes Selbstmanagement
- > mehr mentales Wohlbefinden
- > neueste Erkenntnisse aus der Leistungspsychologie



Gesunder Rücken

Wie steht es um meine Rückengesundheit? Was kann ich präventiv oder bei vorhandenen Schmerzen tun?

- > Rückenscreening zur Analyse des IST-Zustands (Testung der Rumpfstabilität)
- > Erstellung individueller Handlungsempfehlungen
- > Faszientraining

Vorteile für Ihre Mitarbeiter

- verbesserte Gesundheitskills
- Mental Health stärken
- reduzierte gesundheitliche Risiken
- Stärkung der Eigenverantwortung

Vorteile für Ihr Unternehmen

- weniger Krankentage
- Return of Investment
- gesundes Arbeitsklima
- höhere Corporate Identity

Finanzierung

- Förderung durch Krankenkasse nach §20
- SGB V möglich. Bezuschussung beträgt
- im Regelfall mindestens 50% der Kosten.



Stressmanagement & Achtsamkeit

Skills zur Stressbewältigung und Förderung des persönlichen Wohlbefindens.

- > Stressreduzierung
- > Emotionale Balance
- > Fokussierung
- > herausfordernde Situationen meistern



Konfliktmanagement

Konflikte lösen, Stress reduzieren. Mit den richtigen Skills zu mehr Gelassenheit.

- > Tools der Konfliktbewältigung
- > Stärkung der Problemlösungskompetenz
- > gesundheitsförderliche Kommunikationskultur



SKILL UP SCHMIEDE
powered by Schnee

Lernen Sie uns kennen.

Jetzt Kontakt aufnehmen und den ersten Schritt
zu mehr Wohlbefinden und Produktivität machen.



Sebastian Schnee

Coach
Zertifizierter
Präventionstrainer



Vivien Soppa

Coach
Psychologin

t: 0541 9632 8985 00
m: info@skill-up-schmiede.de
www.skill-up-schmiede.de



SKILL UP SCHMIEDE
powered by Schnee

Büro

Hafenstraße 2B
49090 Osnabrück

