



Mehr Erfolg im Unternehmen durch gesunde & mental fitte Mitarbeiter

Verbessern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter durch Aufklärung. Sehr viele Menschen sind bereits vor dem **25. Lebensjahr** aus gesundheitlichen Gründen (physisch und psychisch) über eine längere Zeit arbeitsunfähig.

Durch den Vortrag "**gesund & mental fit**" können die Arbeitsausfallquote rapide gesänkt und Kosten eingespart werden.

Inhalt / Themenbereiche:

- Umgang mit Stress
- Grundkenntnisse über Ernährung und Bewegung
- Wie kann ich ein Burnout vermeiden?
- Wie entstehen Krankheiten?
- Wie funktioniert der Körper?
- Wie kann ich mich selbst motivieren?
- Wie beuge ich Müdigkeit, Lustlosigkeit und Überforderung vor?
- Wie kann ich mich während der Arbeitszeit gesund ernähren?

Sie sind interessiert oder haben Fragen?

Schreiben Sie uns eine E-Mail an: info@snfa.ch. Wir freuen uns auf Sie.

SNF Academy - Daniela Lovric & Birol Isik