

LEARN WELL  
**SEMINARE &  
WORKSHOPS FÜR  
UNTERNEHMEN**

Mehr Infos auf  
[G-BALANCE.CH](http://G-BALANCE.CH)



# STRESSBEWÄLTIGUNG UND BURNOUTPRÄVENTION



Heute zählt Stress zu den grössten gesundheitlichen Risikofaktoren. Immer weniger Menschen finden die richtige Balance zwischen den Anforderungen von aussen, dem eigenen Lebensstil und den ganz persönlichen Erwartungen ans Leben.

Das Risiko an chronischem Stress und letztendlich Burnout zu erkranken, resultiert aus einem Ungleichgewicht von verschiedenen Belastungen und mangelnder Erholung.

Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, lernen Sie in unserem Seminar mehr zum gesunden Umgang mit Stress sowie zur frühzeitigen Wahrnehmung und Vorbeugung von Erschöpfungssymptomen bei Ihnen selbst und bei Ihren Mitarbeitenden.

Statt mit theorieelastigen Fachvorträgen vermitteln wir unser breites und praxiserprobtes Know-how in einem abwechslungsreichen Workshop, wo die aktive Beteiligung, das gemeinsame Erlebnis und der starke Alltagsbezug zu nachhaltigem Wissenszuwachs und konkreten Verbesserungsmaßnahmen im Arbeitsalltag führen.

Das Angebot richtet sich an Organisationen, Teams und Projektgruppen aus der Privatwirtschaft, dem Non-Profit-Bereich oder der öffentlichen Verwaltung.

Das 1-tägige Seminar bieten wir für Gruppen von mindestens 6 bis maximal 24 Teilnehmenden. Es findet entweder bei Ihnen in der Firma oder an einem von Ihnen gewünschten Ort statt.

Für weitere Informationen nehmen Sie unverbindlich und ungestresst mit uns Kontakt auf. Wir freuen uns auf Sie!

**G-BALANCE.CH**

info@g-balance.ch | +41 79 366 12 08



### **Irene Gertsch**

Expertin Stressbewältigung und Burnoutprävention, Ernährungsberaterin, Coach  
«Verhalte Dich genau so, wie Du es Deinem Gegenüber raten würdest.»



### **Andreas Gertsch**

Coach, Personal Trainer, Ernährungsberater  
«Achtsamkeit, ausgewogenes Essverhalten und Bewegung sind der Nährboden für ein gesundes und erfülltes Leben.»



### **Esther Gloor**

Gestalterin, Gymnasiallehrerin und Kursleiterin Arbeitsintegration  
«Ab und zu muss man anhalten und einen Schritt zurücktreten, um das ganze Bild zu betrachten.»