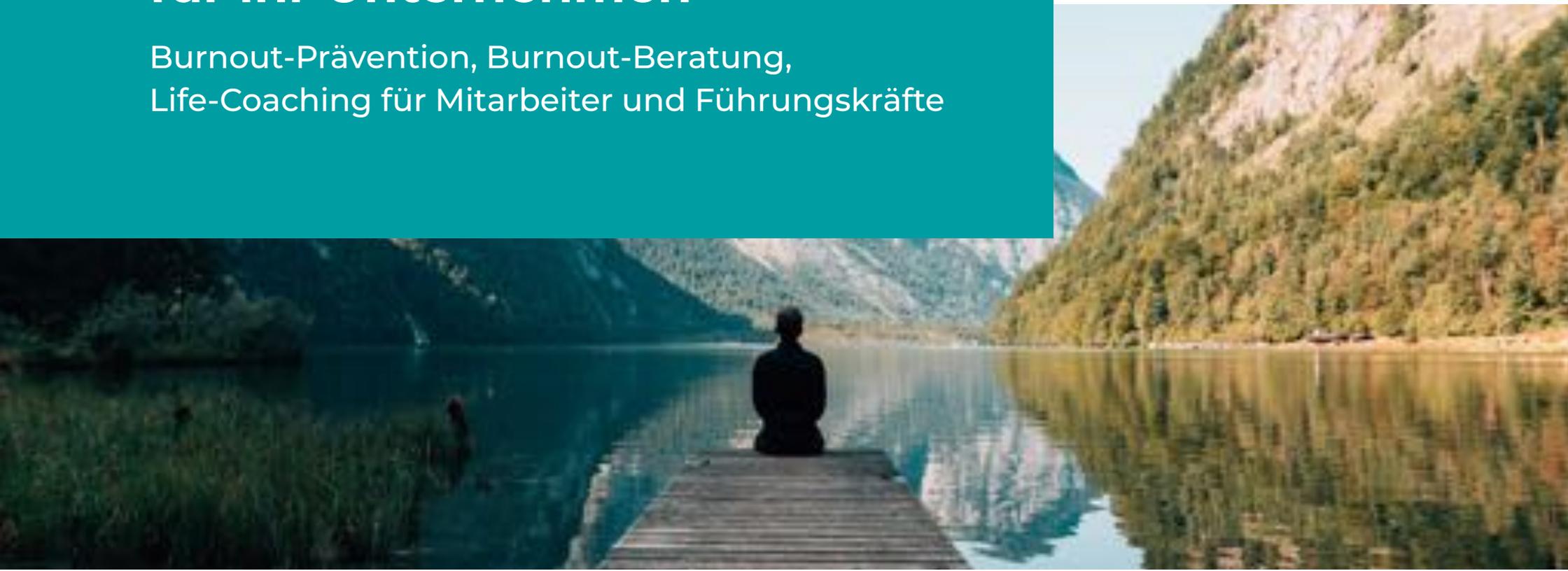


Individuelle Lösungen für ihr Unternehmen

Burnout-Prävention, Burnout-Beratung,
Life-Coaching für Mitarbeiter und Führungskräfte



“

Wenn ein Gedanke
auf das Herz trifft und ein
Gefühl auslöst, dann kommen
wir ins Handeln und können
etwas verändern.



Warum Unternehmen Burnout ernst nehmen sollten

Warum sollten Unternehmen beim Thema „Burnout“ ihren Mitarbeitern präventiv und beratend zur Seite stehen?

Burnout wurde von der WHO 2019 als Krankheit anerkannt, die aufgrund anhaltender Arbeitsbelastung entsteht. Sie entsteht durch chronischen Stress, der nicht erfolgreich verarbeitet wird.

Dabei ist Stress nicht immer negativ. Wir benötigen oftmals die Energie, die Stress in uns freisetzt, um produktiv zu sein, uns lebendig zu fühlen und gute Leistungen zu erbringen. Ist der Stress langanhaltend und wird nicht rechtzeitig wieder abgebaut, können verschiedene Erschöpfungs-

symptome entstehen. Fehlzeiten aufgrund von Erschöpfung und Burnout nehmen immer weiter zu und führen zu unzufriedenen Mitarbeitern, fehlender Motivation und letztendlich hohen Kosten für ihr Unternehmen. Psychische Erkrankungen haben sich zu einer der Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit entwickelt.

Präventiv kann Erschöpfung vorgebeugt und Burnout verhindert werden. Das bedeutet für ihr Unternehmen weniger Krankheitskosten und zufriedene Mitarbeiter.



Bieten sie den passenden Rahmen

Wie sowohl Unternehmen als auch Mitarbeiter profitieren.

Sie können ihre Mitarbeiter und Führungskräfte dabei unterstützen einen konstruktiven Umgang mit Stress zu erlernen. Schaffen sie die Rahmenbedingungen, damit Stress rechtzeitig abgebaut werden kann. Wenn ihr Unternehmen darüberhinaus eine wertschätzende Führungskultur lebt und sinnvolle Werte transportiert, dann haben sie die besten Voraussetzungen für motivierte und gesunde Mitarbeiter geschaffen.



Ich biete ihnen individuelle Lösungsstrategien

Maßgeschneiderte Unterstützung
durch Expertenteam.



Daniela Gottwald
Geschäftsführerin dgc

Als Expertin für Stressprävention und Burnout ist es meine Passion Gesundheit, Freude und Motivation in Unternehmen zu fördern. Ich biete ihnen individuelle Lösungsstrategien – bei Bedarf mit hochqualifizierten Netzwerkpartnern. Als ehemalige Führungskraft einer Großbank kenne ich

die Unternehmensseite sehr gut. In meiner langjährigen praktischen Erfahrung habe ich verschiedene Teams aufgebaut, viele Tools anwenden können und erfolgreich mit Menschen gearbeitet. Mein fachliches und praktisches Wissen habe ich bei folgenden zertifizierten Ausbildungen vertieft:

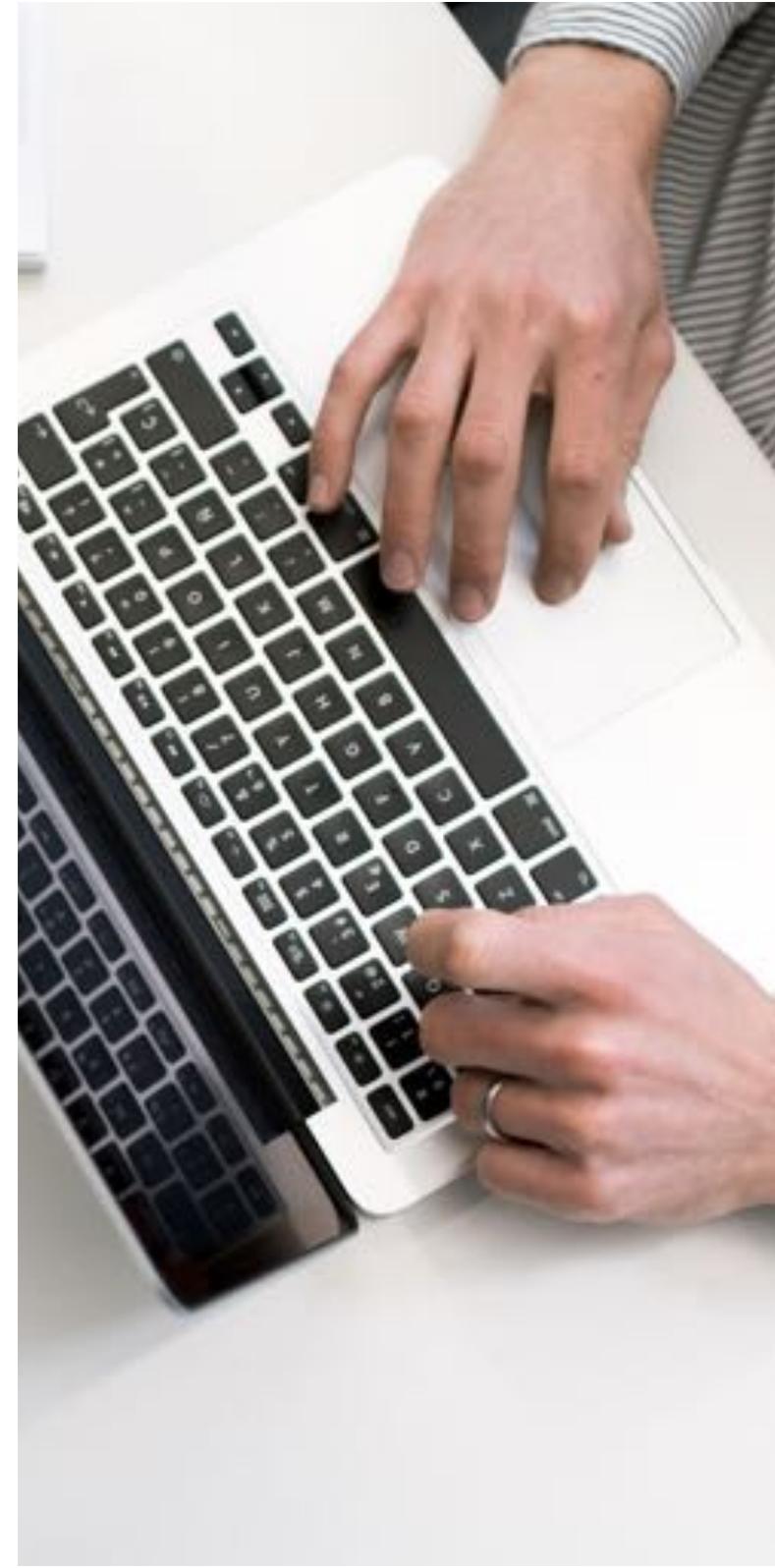
- Burnout-Beraterin
- Personal-Coach/
Psychologische Beraterin
- Mentaltrainerin
- Yogalehrerin
- Achtsamkeitstrainerin

Sie können von mir Vertraulichkeit, Wertschätzung, emphatische Kommunikation, Verbindlichkeit und Wissen erwarten.

dgc Leistungsportfolio in der Übersicht

Alle Coachings sind individuell und den Bedürfnissen in ihrem Unternehmen angepasst.

- Persönlichkeitsentwicklung
- Aufbau eines betrieblichen Gesundheitsmanagements
- Individuelles Coaching für ihre Mitarbeiter in Krisensituationen, bei Erschöpfung und bei Wiedereinstieg nach Burnout und Erkrankung
- Coaching für Führungskräfte zum Thema "Achtsames Führen" und "Burnout-Prävention"
- Workshops und Impulsvorträge rund um die Themen "Stressreduktion" und "Burnout-Prävention"
- Visionsarbeit
- Meditations- und Achtsamkeitstraining für Mitarbeiter und Manager
- Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Phantasiereisen, Tiefenentspannung
- Beratung zum Thema "Der Sinn meines Unternehmens", Werte definieren und Zufriedenheit steigern
- Yoga und gesunde Bewegung am Arbeitsplatz



Coachings vor Ort oder in den dgc Praxisräumen

Lösungsstrategien für Unternehmer,
Führungskräfte oder Mitarbeiter.



Coaching in ihren Räumlichkeiten
oder in den dgc Praxisräumen



Seminare und Workshops auch
außerhalb des gewohnten Umfelds



Zoom-Calls oder
telefonische Beratung



Impulse & Begleitung per
WhatsApp, E-Mail und Workbook

Lassen sie uns gemeinsam individuelle Lösungsstrategien für die Führungskräfte und Mitarbeiter in ihrem Unternehmen entwickeln. Ich freue mich auf ihren Anruf oder ihre Nachricht! **M** + 49 178 8136037, **E** info@danielagottwald.de



Daniela Gottwald Coaching
Oberkasseler Straße 129 | 40545 Düsseldorf

M +49 178 8136037

E info@danielagottwald.com

W danielagottwald.com