

A professional portrait of Susanne Preiss, a woman with blonde hair, wearing a black blazer over a white top. She is smiling and looking directly at the camera. The background is a plain, light-colored wall.

SUSANNE
PREISS

MEHR ENERGIE FÜR DEN JOB

VORTRAGS- UND WORKSHOP-PROGRAMM
FÜR UNTERNEHMEN



GESUNDE UND MOTIVIERTE MITARBEITER – IHR VORTEIL!

In den Vorträgen und Workshops wird die Frage gestellt, welche Faktoren die eigene, individuelle Tagesenergie beeinflussen. Und wie es sich im Einklang mit der Biologie leben läßt, um die richtigen Antworten auf das Stresserleben zu finden.

KÖRPER

Warum beginnt Gesundheit in der Zelle und wie kann man Energie steigern: Lebensführung, Sport, Entspannung, Atmung, Ernährung, Wasserhaushalt, etc.

VERSTAND

Leistung und Konzentration beflügeln durch: kluges Pausenmanagement, ritualisiertes Arbeiten, Singletasking statt Multitasking, sowie den bewussteren Umgang mit Smartphone, E-Mails und Social Networks. Was sind die Anzeichen, dass die innere Batterie fast leer ist und somit keine Höchstleistung mehr möglich ist?

EMOTION

Wie sehr wirkt sich das, was man fühlt, denkt und tut, auf die eigene Energie und die der Umwelt aus? Auf welche Art und Weise beeinflusst innere Haltung die Energie? Warum macht dem einen nichts aus, woran ein anderer zerbricht? Erlernen Sie das Resilienzkonzept.

SINN

Aufspannen eines Reflektionsraumes: Hier wird der Frage nachgegangen, wie man das eigene Handeln und Tun als sinnstiftend erlebt, und was man tun kann, um es positiv zu verändern.

**WÄHLEN SIE IHR ANGEBOT: Impuls-Vortrag (90 Minuten),
Vortrag plus Workshop (4 Stunden), Workshop Theorie und Praxis (1 Tag),
Workshop Theorie und Praxis (2 Tage)**

Vermittelt werden Konzepte der Gesunderhaltung in Zeiten des Wandels, um leistungsfähig zu bleiben und kreativ, gelassen und gestärkt nach vorne zu blicken. Die Workshops setzen sich zusammen aus Theorie- und Praxis-Einheiten und eignen sich u.a. ausgezeichnet als Teambuilding-Maßnahme.

VITA

Susanne Preiss ist in Deutschland eine der anerkanntesten Trainerinnen für Stressmanagement und arbeitet seit Jahren erfolgreich mit Führungskräften aus Top- und Middle-Management, Politikern, Moderatoren und Selbstständigen zusammen. Bekannt wurde ihre Arbeit, als sie im Jahre 2000 anfang, in sogenannten Entschleunigungs-Kursen ein Programm zum Stressabbau und zur Erholung zu entwickeln.

Die Kernbotschaft: Nicht unsere Zeit ist die wichtigste Ressource, sondern die uns zur Verfügung stehende Energie. Susanne Preiss ist die Europa-Repräsentantin des „Chinese Nature Cure Instituts“ von Prof. Dr. Tee Tong Ang aus Singapur. Sie nimmt an Fortbildungen des Human Performance Institute (USA) teil und ist lizenzierte Trainerin des DOSB. Ihre 2-Tages-Einsteigerkurse mit dem Titel „Unplugged – Das Auszeittraining“ sind seit Jahren etabliert.

Als Coach berät sie Firmen in Sachen „gesunde Personalentwicklung“ gemeinsam mit anderen Experten aus den Bereichen Organisationsentwicklung, Personalentwicklung, Projektmanagement, Ernährung, Kardiologie, etc. Dazu gründete sie 2010 gemeinsam mit den anderen Experten das Netzwerk www.fit-im-business.com

„Susanne Preiss versteht es meisterhaft, die Teilnehmer mit Humor, hoher Kompetenz und Professionalität in das Thema einzuführen. Mit ihrer gewinnenden, empathischen Art überzeugt sie die Teilnehmer davon, wie wichtig es sowohl für einen selbst als auch für das Unternehmen ist, sich selbst in der Balance zu halten und mit alltags-tauglichen Übungen die eigenen Energiereserven kurzfristig wieder aufzuladen. Die erlernten Methoden bewirken auch über die Maßnahme hinaus einen nachhaltigen Gewinn für jeden einzelnen und das Unternehmen.“

Director Human Resources, SGS Germany

„Besonders hervorheben möchte ich die brillante Seminarleitung durch Frau Preiss. Sie hat es geschafft, auf jeden Teilnehmer individuell einzugehen, ohne den Teamgedanken zu vernachlässigen. Ich kann das Seminar nachhaltig für all diejenigen empfehlen, die bereit sind, sich ein Stück weit zu öffnen. Sie erhalten ein Vielfaches ihrer Investition zurück.“

Head of International HR Policies,
Metro AG



THEMEN

RESSOURCEN-
MANAGEMENT FITTER
FÜR DEN
UNPLUGGED JOB
— 15 MINUTEN
PRO TAG ENERGIE
MEHR QUELLE
ERNÄHRUNG
SPASS, MEHR
PROFIT DAS
RESILIENZ-
KONZEPT



REFERENZEN

Admedes Schüssler GmbH

Basler Versicherung AG

Bitburger Braugruppe GmbH

Carl Kühne KG

dpa – Deutsche Presse Agentur

Hollister Incorporated

Johnson Controls Interiors Management GmbH

Procter & Gamble

QVC Deutschland GmbH

Senat der Hansestadt Hamburg

Symrise AG

Tina Voß GmbH

„Insgesamt empfand ich den Abend als sehr persönlich, menschlich, freundlich und bereichernd. Du hast es geschafft, mich nach nur wenigen Momenten mitzunehmen. Das schaffen nur wenige Menschen. Inhaltlich konnte ich auch viele Anregungen für mich mitnehmen, Als besonders wertvoll empfinde ich die Atemübungen auf der DVD – hier werde ich üben, üben, üben :)
Liebe Susanne, es hat sehr viel Spaß gemacht und mir richtig was gebracht!“

Manager Talent, Moderation & Producing TV Sales, QVC Deutschland



Energie



SUSANNE
PREISS AUSZEIT COACH

Strandweg 98a, 22587 Hamburg

Tel +49 (0) 40 – 69 66 51 77

Fax +49 (0) 40 – 69 66 51 76

E-Mail: preiss@susanne-preiss.de

www.susanne-preiss.de