

Pressemeldung



Gesund und leistungsfähig zu mehr Erfolg mit dem Executive Performance Coaching (EPC) von mywellgate

Weissbad, 29.1.2013 Es klingt paradox, aber gerade in Zeiten besonderer Herausforderungen ist es wichtig, die richtige Balance zwischen Leistung und Erholung zu haben, um gute Entscheidungen treffen zu können.

Für knapp die Hälfte der Erwerbstätigen in Deutschland hat in den vergangenen Jahren die Belastung zugenommen. Jeder Zweite klagt über Leistungsdruck im Job. Das geht aus dem gerade veröffentlichten „Stressreport Deutschland 2012“ der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hervor. Handlungsbedarf zeigen auch die Daten beim Thema Erholung. So lässt mittlerweile jeder vierte Befragte seine gesetzlich vorgeschriebene Pause ausfallen, obwohl Erholung wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten ist.

Dazu sagt Thomas Göing, Geschäftsführer von mywellgate: „Die eigenen körperlichen Grundlagen zu stärken ist der beste Schutz, um langfristig mit Energie seine Ziele zu verfolgen. Gleichzeitig ist jeder auch ein Vorbild für Kolleginnen und Kollegen und trägt damit zu einem guten Arbeitsklima bei.“

Bei unserem Seminar für Kader im Hotel Hofweissbad am 2. März 2013 im schönen Appenzeller Land geht es darum, wie jeder selbst seine Grundlagen für bessere Leistung, schnellere Erholung und stärkere Gesundheit erhalten und aufbauen kann.

Dazu haben wir mit Ueli Schweizer, Sport- und Gesundheitswissenschaftler und Chris Christiansson, Corporate Health Trainer, zwei internationale Experten aus Sportwissenschaft und Coaching gewonnen, die sich seit über 25 Jahren mit diesen Themen in der Praxis auseinandergesetzt haben. Die Teilnehmer erhalten an einem Tag einen Einblick in wissenschaftliche Methoden, die sich im Spitzensport und internationalen Management seit vielen Jahren bewährt haben, und profitieren davon mit einem persönlichen Ergebnis sofort für den eigenen beruflichen und privaten Alltag.



„Bei uns erlebt man live wie man mit modernen wissenschaftlichen Methoden bessere Leistung, schnellere Erholung und stärkere Gesundheit erzielen kann“ ist Thomas Göing überzeugt. Themen wie Leistungs-, Energie- und Gesundheitsmanagement, Stress- und Selbstmanagement, Burnout Prophylaxe und Entspannung am Arbeitsplatz stehen an diesem Tag im Fokus.

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter:

<http://mywellgate.net/firmenkunden/youmax-epc/>

oder direkt bei Thomas Göing

Mobil +41 78 915 05 02

Email thomas.goeing@mywellgate.net

mywellgate ist eine neue Online Plattform für mobile Gesundheitsdienstleistungen. Bekannt wurde das Ostschweizer Startup Unternehmen 2012 mit der mobilen Massage, die man online vor Ort buchen kann: zum Beispiel in Firmen bei Messen oder Veranstaltungen.

