

Gesund, leistungsfähig und belastbar

DAWE Coaching & Training zeigt Wege auf, Stress und psychische Belastungen zu bewältigen

VON PEER BERGHOLTER

Die Belastungen der Arbeitswelt wie auch im Privaten sind vielfältig. Zeit- und Termindruck, ständige Erreichbarkeit sowie steigende Anforderungen können schnell auf die Gesundheit schlagen. Die Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit nehmen ab, im schlimmsten Fall drohen psychische Erkrankungen von Schlafstörungen bis zum Burnout-Syndrom und damit langfristige Ausfälle. Daher sollten gesunde und motivierte Mitarbeiter im Sinne eines jeden Unternehmens sein. Ein entsprechendes Gesundheitsmanagement kann hier präventiv wirken. Seit 2013 ist im Arbeitsschutzgesetz verankert, dass nicht nur physische, sondern auch psychische Belastungen am Arbeitsplatz ermittelt werden müssen.

Auf die Ermittlung dieser psychischen Belastungen, ihrer Folgen und Stressmanagement im Allgemeinen hat sich Nicole Dawe mit ihrem Team von DAWE spezialisiert. Seit 2010 in Kassel und seit verganginem Jahr am neuen Standort in Fulda brück bietet ihre Akademie für Weiterbildung und Gesundheit vielfältige Angebote an für Privatpersonen und Unternehmen. In Unternehmen gilt es auf ver-



Stress minimieren, Leistungsfähigkeit erhöhen: Nicole Dawe (links) und Christina Ritz bieten Coachings und Workshops an, um den Belastungen des Alltags zu trotzen.

Fotos: Peer Bergholter

schiedenen Ebenen, nicht zuletzt auch aus besagter gesetzlicher Pflicht, sich dem Thema Stress und psychischen Belastungen zu nähern. Mitarbeiter der Personalabteilung und des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind gefragt, psychische Belastungen im Unternehmen zu identifizieren und systematisch zu erfassen sowie Verbesserungsmaßnahmen zu erarbeiten.

Führungskräfte sollten als Vorbild agieren und tragen die Verantwortung für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter, welche letztlich auch selbst durch ihr Verhalten Einfluss nehmen können. So bietet DAWE je nach Zielgruppe und der konkreten Zielsetzung im Unternehmen für Gruppen oder Einzelpersonen eine breite Palette vom Workshop über Trainings, Coachings bis

hin zu ganzen Konzepten an. „Da die Ursachen der Belastung sowie die vorhandenen Unternehmensstrukturen ebenso vielfältig sein können wie ihre Folgen, reagieren wir flexibel und suchen stets eine individuelle Lösung“, erklärt Nicole Dawe.

Im privaten Bereich können die Belastungen genauso hoch sein. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten, präventiv

oder auch wenn schon Stressfolgeerscheinungen vorhanden sind, etwas zu tun.

Viele Menschen schlafen schlecht – hier kann man in kurzer Zeit bereits große Verbesserungen erzielen. Dabei kommen auch modernste Techniken wie die Neuroimagination® zum Einsatz. Exklusiv in der Region bietet DAWE diese Methode an, mit der die Regenerations- und Denkfähigkeit sowie die Selbststeuerung und Gesundheit erhalten oder wieder hergestellt werden können. Diese in wenigen Sitzungen erlernbare Technik bietet schnellste Erfolge.

Um den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden, verfügt die Akademie für Weiterbildung und Gesundheit über ein umfassendes Netzwerk an Dozenten und Coaches.

Überbelastung

Sollte man selbst erste Anzeichen einer Überbelastung verspüren oder als Verantwortlicher im Unternehmen diese bei seinen Mitarbeitern feststellen, so können Nicole Dawe und ihr Team maßgeschneiderte Lösungen anbieten, um Stressfaktoren zu minimieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Denn nur gesunde und motivierte Menschen sind im Alltag leistungsfähig und belastbar.

Sprechstunde

NICOLE DAWE (45) hat einen Master in Business Administration absolviert sowie eine mehrjährige

Coaching-Ausbildung bei Brainjoin, DBVC anerkannt, zum Neuroimagination-Coachs® und Neuroimagination-/GTK-Coach® Master Level II. Zudem verfügt sie über zehnjährige Erfahrung als Trainer und Coach und über 15 Jahre Vertriebserfahrung.



Nicole Dawe

Fragen rund um Stressminimierung, Prävention, besseres Schlafen, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Wege der Zielerreichung beantwortet die Expertin am Donnerstag, 27. September, von 15 Uhr bis 17 Uhr, unter ☎ 05 61/ 2 03 14 86. (nh)

Kontakt

DAWE Coaching & Training
Akademie für Weiterbildung
Inh. Nicole Dawe
Diemelweg 2, Fulda brück
☎ 05 61 / 5 60 115 50
www.dawe-training.de