

Gesund führen im digitalen Zeitalter

Mentale Klarheit,
Eigenverantwortung
und Prävention als
Erfolgsfaktor



Gesund führen im digitalen Zeitalter

Prävention beginnt dort, wo Menschen lernen, bewusster mit Stress, Reizflut und Erschöpfung umzugehen



Digitale Dauerreize, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit führen auch für Ihre Mitarbeiter zu:

- Konzentrationsverlust
- mentaler Erschöpfung
- steigenden Fehlzeiten
- sinkender Eigenverantwortung

In meinem Vortrag/Seminar vermittele ich ein Bewusstsein für digitale Überlastung und Strategien zur mentalen Klarheit mit praktischen Ansätzen für Selbstverantwortung. Die Teilnehmer erhalten dabei konkrete Umsetzungsschritte für den Alltag.

Nutzen auch für Ihr Unternehmen:

- ✓ Stärkere Eigenverantwortung
- ✓ Gesundere Mitarbeitende
- ✓ Mehr Fokus und Leistungsfähigkeit
- ✓ Nachhaltige Prävention statt Reparaturmedizin

Verwandeln Sie mit Mut zur Eigenverantwortung die digitale Überlastung in mentale Stärke für Ihre Mitarbeiter als Erfolgsfaktor.



Gisa Habitz

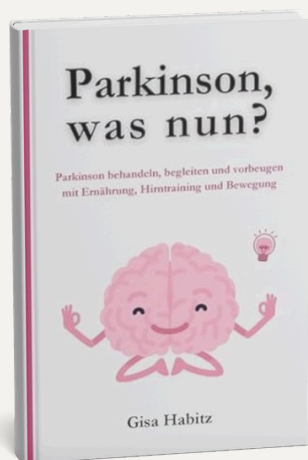
Expertin für mentale Gesundheit, Prävention und gesunde Leistungsfähigkeit im digitalen Zeitalter



Mit vier Jahrzehnten Erfahrung in Gesundheitslehre, Prävention und Erwachsenenbildung unterstützt Gisa Habitz Unternehmen dabei, mentale Leistungsfähigkeit langfristig zu erhalten und Überlastung frühzeitig vorzubeugen.

Ihre Vorträge verbinden fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse mit sofort umsetzbaren Strategien für den Alltag.

Als Autorin der Fachbücher „Parkinson, was nun?“ und „Hilfe, wir verblöden“ vermittelt sie komplexe Gesundheitsthemen verständlich, praxisnah und wirksam.



+49 172 4347270
www.gisahabitz.de
gisa@habitz.de
Forken Kamp 10
D-31832 Springe

