



Leistungsbeschreibung



ExpertForce
Mensch • Organisation • Technik

wir bündeln die Kräfte in Ihrem Unternehmen
für mehr Gewinn und Erfolg

Gesundheitscoaching

Wie gehen Sie mit Stresssituationen um?

Bekommt Ihr Körper die nötige Erholung?

Finden Sie genug Schlaf?

Im Rahmen eines Gesundheitscoachings werden wir uns gezielt mit diesen Themen beschäftigen und gemeinsam Verbesserungen erarbeiten!

Schützen Sie Ihr höchstes Gut – investieren Sie in Ihre Gesundheit

Zielgruppe

**Führungskräfte, Firmeninhaber,
Menschen die oft mit Stresssituationen
konfrontiert sind**



Andrea Ferrari

Dipl. Lebensberaterin
Supervision, Coaching,
Gesundheitsmanagement



Leistungsbeschreibung



ExpertForce
Mensch • Organisation • Technik

wir bündeln die Kräfte in Ihrem Unternehmen
für mehr Gewinn und Erfolg

Leistungsbeschreibung Detail

Die Werte einer 24-stündigen Herzfrequenzmessung mit einem kleinen portablen Messgerät benützen wir als Datensammlung für unser **Gesundheitscoaching**.

Dadurch und mit Hilfe anderer Indikatoren lassen sich sowohl Stress- und Überforderungszustände, als auch **Anspannung** und **Erholung** im Tagesablauf bildlich aufzeigen.

Diese Auswertung ist die Grundlage eines ausführlichen Coaching-Gesprächs mit der Erarbeitung und Planung von **Verbesserungen**.

Alle Daten werden streng vertraulich behandelt – für uns ganz selbstverständlich.

Vorsorge zahlt sich aus!

Andrea Ferrari

Tel. +43 (0) 676 6179293

andrea.ferrari@expertforce.at



ExpertForce e. Gen.
UID ATU65685877
FN 343998f LG Steyr
4550 Kremsmünster
Rathausplatz 1
T +43 720 59 55 95
F +43 720 59 55 95 99
office@expertforce.at
www.expertforce.at