

Ein gelassener Umgang mit Stress oder in Konfliktsituationen ist erlernbar. Die dafür notwendigen Schlüsselkompetenzen vermittele ich seit vielen Jahren an Einzelpersonen und Teams.

Relax your work®

**Ihr Interesse ist geweckt?
Gern komme ich zu einem kostenfreien Erstgespräch zu Ihnen.**

Sibylle Kaminski
Erfolgsweg für Menschen und Unternehmen / Relax your work®
Theodor-Heuss-Ring 26 | 50668 Köln
contact@sibyllekaminski.de
www.relaxyourwork.de
Tel. 0221-9229689 | 0173-7457767



Ihr Team gibt alles für Ihre Kunden.

**Geben Sie ihm die
Möglichkeit, etwas für
ihre Gesundheit zu tun.**

Der Taktschlag in Ihrer Firma ist hoch und der Tagesablauf soll möglichst reibungslos laufen. Ihre Mitarbeiter*innen arbeiten Hand in Hand und müssen sich aufeinander verlassen können. Doch krankheitsbedingte Ausfälle, Kündigungen und Spannungen im Team sind oftmals die Folge des hohen Arbeitseinsatzes.



Was können Sie tun?

- ◆ **Stresstoleranz erhöhen und Selbstfürsorge verbessern**
*An einem Teamtag lernen Ihre Mitarbeiter*innen und Sie „Achtsamkeit“ als eine Möglichkeit der Stressbewältigung kennen.*
- ◆ **Die Kommunikation im Team verbessern, Reibungsverluste und Ausfälle im Team mindern**
Ich schule Ihr Team an einem oder mehreren Tagen darin, gelassener in Konfliktsituationen zu reagieren.
- ◆ **Die Präsenz jedes Einzelnen und das Miteinander im Team fördern**
In einem 6-Wochen-Kurs „Relax your work“ (Mittwoch-/Freitagnachmittag) übt Ihr Team selbstfürsorgliche Maßnahmen und Achtsamkeit.
- ◆ **Die Resilienz Ihrer Mitarbeiter*innen stärken**
An einem Teamtag erfahren Ihr Team und Sie, dass wahre Stärke in jedem selbst liegt.