

VORTRÄGE & WORKSHOPS MIT CAROLA KLEINSCHMIDT



Stress im Job muss nicht sein!

CAROLA KLEINSCHMIDT

ist Diplombiologin, Autorin, Speakerin und
zertifizierte Trainerin für multimodales
Stressmanagement.

Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem
Thema „Gesundheit und Arbeitswelt“.



*Sie verfügt über großes
fachliches Wissen
einerseits, aber auch
die nötige Empathie,
realistische Ziele mit der
Firma zu entwickeln.*

C. Z., Personalleitung
Kinderhotel Bengel & Engel



*Sie ist eine hervorragende
Speakerin. Mitreißend,
humorvoll und stets in
Kontakt mit Ihren Zuhör-
erinnen und Zuhörern.*

S. N., stellv. Ressortleitung
Gruner + Jahr GmbH

Beliebteste Vorträge und Webinare:

Stressprävention – Kleine Schritte, große Wirkung:

Schon kleine Veränderungen können das Gefühl von Druck und Hektik merklich senken. Lernen Sie in diesem Vortrag, wie die so genannten Mini-Interventionen wirken. Mit vielen praktischen Übungen.

Die Kunst der kleinen Pause – Energie-Tankstelle im Berufsalltag

Lernen Sie in diesem Vortrag die Kunst der erholsamen Pause – auch mit wenig Zeit. Mit verschiedenen Pausen im Check und Selbstcheck: 16-Sekunden-Pause, 1-Minuten-Pause, 5-Minuten-Auszeit. Entspannung über Körper, Geist, Gedanken.

Lesen Sie rein in die beliebtesten Angebote unter
www.carolakleinschmidt.de/vortraege

