

# Mit Leistungsförderung zum Erfolg

**Für den langfristigen Erfolg eines Unternehmens braucht es motivierte und leistungsstarke Mitarbeiter, die eine Vision vor Augen haben und gewillt sind, dafür Zeit und Arbeit zu investieren. Die wichtigste Voraussetzung hierfür ist die physische und psychische Gesundheit. Sie bildet die Grundlage für Effizienz und Leistungsfähigkeit und letztendlich für den Unternehmenserfolg. Zudem halten gesunde Mitarbeiter die Absenzen tief, womit auch für ein wirtschaftlich gesundes Unternehmen gesorgt wird.**

Wie kann umfassende Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig gewährleistet werden? Die Strategien hierzu sind so breit und divergierend wie das Feld der Gesundheit selbst. Coachfrog setzt genau hier an und bietet Unternehmen und Privatpersonen massgeschneiderte Angebote zur individuellen Gesundheitsförderung.

Mögliche Ansätze zur Leistungssteigerung werden im Folgenden von drei unterschiedlichen Fachpersonen von Coachfrog aufgezeigt.



R. Angst

Rainer Angst, Coach BSO (Zürich): Möchten Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern? Ein Weg hierzu führt über Achtsamkeit: Während ich etwas tue, ist mir bewusst, was ich tue und dass ich es tue. Ich bin mit allen Sinnen bei der

Sache. So gibt es weniger Fehler, Missverständnisse und Leerlauf. Tun Sie dies konsequent, erreichen Sie Entspannung und Entschleunigung. Dies fördert Ihre Ausdauer. Leistungsfähigkeit hat mit Ihrer inneren Haltung zu tun. Mit der Aussage «Ich habe Stress», fokussieren Sie sich auf negative externe Einflüsse. Wenn Sie jedoch sagen: «Ich mache mir Stress», richten Sie Ihren Fokus auf sich selbst, Ihre Aktionen und mögliche Alternativen, wie z.B.: «Ich mache mir Luft.» Coaching kann Verhaltensänderungen nachhaltig unterstützen.



F. Killermann-Chizzola

Franziska Killermann-Chizzola, Ergotherapeutin (Bülach): Das optimale Zusammenspiel zwischen Muskeln, Faszien und Gelenken ist für Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit massgebend. Jeder Körper ist einzigartig – Ergonomie ist individuell.

Halten Sie einen Moment inne und spüren Sie Ihre momentane Arbeitsposition, Ihre wiederkehrende Arbeitsbewegung. Was ist locker, wo sind Spannungen, was kann ich räumlich verändern, wie meine Haltung anpassen oder verbessern. So verhindert aufrechtes Sitzen mit einem rechten Winkel bei Knie, Hüfte und Ellenbogen Fehlbeanspruchungen in den Schultern, im Rücken, sowie in Armen und Beinen. Strecken Sie in Pausen den ganzen Körper, das hält beweglich und das Gehirn fit. Die optimale Therapie ist eine Investition in Ihre Zukunft, denn Schmerzen und Fehlhaltungen sind vermeidbar.



R. Bestler

Roseline Bestler, Craniosacraltherapeutin (Baden): Früher hatten Kopfschmerzen einen grossen Einfluss auf meine Leistungsfähigkeit. Heute, als Therapeutin, achte ich auf die Signale meines Körpers und habe Massnahmen in meinen Alltag integriert,

die meine Lebensqualität begünstigen. Dies ist der essentiellste Rat, den ich geben kann: Hören Sie auf Ihren Körper, folgen Sie seinem Rhythmus und seinen Bedürfnissen. Sorgen Sie für Balance in Ihrem Leben, mit gesundem Schlaf, ausgewogener Ernährung sowie genügend Bewegung im Alltag. Wenn Sie eine Pause benötigen, nehmen Sie sich eine. Wer mit sich im Dialog ist erkennt auch seine Grenzen. Selbst oder in Zusammenarbeit mit einem Therapeuten, beispielsweise durch Craniosacral Therapie in Kombination mit funktioneller Osteopathie Integration, können körperliche Beschwerden (auch psychosomatischer Art) über Bord geworfen werden. Beschwerdefrei arbeitet und lebt es sich angenehmer und effizienter.

Coachfrog bietet Ihnen ein breites Netzwerk an kompetenten Fachpersonen zur Steigerung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Von Workshops bis hin zu individuellem Coaching bieten wir Ihnen massgeschneiderte Lösungen. Profitieren Sie von 10% Rabatt auf Coachfrog Gutscheine und überraschen Sie Ihr Team mit innovativen Ansätzen. Unsere Coaches begleiten Sie gerne auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Ziel. Denn Ihr Erfolg ist unser Erfolg.

Jahresabschluss Firma Muster  
Ereignis

46f68skdnf  
Gutschein Code

Als SKV Mitglied profitieren Sie von 10% Rabatt auf alle Coachfrog Geschenkgutscheine!

  
coachfrog  
Design your life

**coachfrog**  
Design your life.

**Coachfrog**

Dorfstrasse 65, 8037 Zürich

Tel. 044 555 86 21

www.coachfrog.ch

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

Max Meier  
Name

200 CHF  
Wert