

stresscoach.at
stressmanagement | gesundheitsförderung



firmen.porträt

unternehmens.profil

Wir sind Impulsgeber und Begleiter für neue Gesundheitsansätze in Unternehmen. Wir realisieren wirkungsvoll gesundheitsfördernde Prozesse und Projekte, indem wir Fachkompetenz, exzellente Business-Erfahrung, Kreativität und Humor miteinander verbinden. Wir wissen aus unserer langjährigen Erfahrung, wie wichtig Produktivitätssteigerung und optimale Performance der MitarbeiterInnen für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens sind. Gesundere Chefs und MitarbeiterInnen sind dabei eine wesentliche Voraussetzung für gesunde Betriebe und die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit der Unternehmen.

Unsere Aufgabe sehen wir darin, im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung Möglichkeiten und Wege zur Erreichung eines modernen, gesunden Unternehmens aufzuzeigen, bei denen alle Beteiligten gewinnen. Unser professionelles Netzwerk arbeitet mit kompetenten Spezialisten, um Ihnen ganzheitliche Beratungs- und Trainingsmethoden zu bieten. Laufende Weiterbildung der Trainer- und BeraterInnen in persönlichen und fachlichen Themen, sowie Einbeziehung aktueller Ergebnisse der Stress- und Gehirnforschung bilden die Basis der Qualitätssicherung.

kern.kompetenz

- Stressbewältigung und Stressprävention am Arbeitsplatz
- Betriebliche Gesundheitsförderung in KMUs

kunden.nutzen

- Langjährige Erfahrung in unserer Kernkompetenz
- Flexible, maßgeschneiderte Seminare und Trainings je nach Zeitbudget
- Vielfältiges Methoden-Spektrum unterstreicht die Lösungsorientierung
- Viele praktische Tipps, die im Job einsetzbar und am Arbeitsplatz sofort umsetzbar sind

leistungs.spektrum

o seminare.training.schulung

Langjährige Erfahrung der TrainerInnen in der Wirtschaft und mit Seminargruppen, sowie laufende persönliche und fachliche Weiterbildung bilden die Basis unserer Qualitätskriterien. Daher legen wir bei uns selbst und bei unseren TrainerInnen Wert auf ständige Fortbildung, Selbsterfahrung und Selbstreflexionskompetenz. Unsere praxisorientierten und erprobten Seminare und Trainings sind für den Einsatz und für eine einfache und rasche Umsetzung im Berufsleben konzipiert. Unser Seminar-Angebot umfasst folgende Kernthemen:

- Stressmanagement
- Burnoutprävention
- Gesundes Führen
- Resilienz
- Zeit- und Selbstmanagement
- Konzentrationstraining
- Brain-Fitness I Brainmoves®
- Entspannungsmethoden
- Rückenfit-Programme
- Aktives Pausenmanagement
- Betriebliche Gesundheitsförderung

o one-to-one.training

Manches lernt man besser im persönlichen Einzeltraining. Für Personen, die Individualismus und die Vorzüge eines persönlichen Trainings bevorzugen. Ihre Vorteile:

- Die vertrauensvolle Atmosphäre eines one-to-one Trainings erleichtert Ihnen, sich zu öffnen
- Das Training ist ganz auf Ihre Anliegen, Ihre Vorkenntnisse und Ihre Wünsche abgestimmt
- Wir richten uns nach Ihren Zeitvorstellungen
- Sie bestimmen Umfang und Intensität

o business.coaching

Coaching ist ein wertvolles Instrument innerhalb der betrieblichen Gesundheitsförderung. Es bedeutet zielorientierte, wertschätzende Begleitung von Personen in einem persönlichen, eigenverantwortlichen und autonomen Prozess der Lösungsfindung durch unterstützende Fragen des Coach. Unsere Experten begleiten Sie auf wertschätzende, gefühlvolle und kreative Weise zu Gelassenheit, Selbstbewusstsein und vor allem zu ihren eigenen Lösungen. Mit gezielten Fragen, unterstützenden Strukturmodellen und ganzheitlichen, kreativen Methoden. Unser Coaching-Angebot zur betrieblichen und persönlichen Gesundheitsförderung:

- Stresscoaching
- Gesundheitscoaching

o business.beratung

Wir realisieren wirkungsvoll gesundheitsfördernde Prozesse und Projekte, indem wir Fachkompetenz, langjährige Erfahrung auf Unternehmensebene und Kreativität miteinander verbinden. Fachwissen, Sensibilität und das umfassende Know-how des Beraterteams ermöglichen unseren Kunden den größtmöglichen Nutzen und geben ihnen die Sicherheit, die richtige Wahl getroffen zu haben.

- Konzeption von betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten
- Evaluierung arbeitsbedingter psychischer Belastungen nach ASchG
- Prozessbegleitung & Moderation von Gesundheitsprojekten und Gesundheitszirkeln
- Mitarbeiterbefragungen zu Gesundheitsförderung

o entspannungs.methoden

Aktive Stressprävention und die persönliche Entspannungsfähigkeit der MitarbeiterInnen ist heute dringend notwendig - Gesundheit und Produktivität sind letztendlich immer auch von individuellen Faktoren abhängig. Aktives Pausenmanagement, Vitalisierungs- und Entspannungsübungen können einfach in den Arbeitsalltag integriert werden und zwar genau dann, wenn es am notwendigsten ist. Wir arbeiten mit folgenden Methoden:

- Biofeedback / Stresswertanalysen
- Atemtechniken
- Achtsamkeits- und Mentaltraining
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- Brainmoves® – Bewegungsfitness fürs Gehirn zum Stressabbau
- Brain-Relax - gehirngerechte Entspannungsübungen nach den Erkenntnissen der Gehirnforschung

geschäfts.führung

ausbildungen.qualifikationen

Studium der Betriebswirtschaft, WU Wien, Abschluss 1988. Masterstudium MBA in General Management am Joseph Schumpeter Institut Wels, Abschluss 2012.

15 Jahre leitende Managementpositionen in Verkauf, Marketing und Public Relations in verschiedenen Unternehmen in Handel, IT-Dienstleistung und Internet/Telekombranche, u.a. bei Adler, Ikea, EUnet und KPNQwest.

Ausbildung zum Coach, wingwave®-Coach, liz. Key4you-Coach, zert. Arbeitsbewältigungs-Coaching®, Dipl. WIFI-Trainerin, Dipl. Entspannungstrainerin und iSense Biofeedback-Instructorin. Zahlreiche Fortbildungen in betrieblicher Gesundheitsförderung, Evaluierung psychischer Belastungen, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung & Management, Teamentwicklung, Mentaltraining I und II, NLP, Kinesiologie, Gehirnforschung und Lerntaining. Ausbildungen im Gesundheitssport: Staatl. geprüfte Fit-Lehrwartin, Instructorin für Nordic-Walking, Gymstick™, MFT, Smovey und laufende Weiterbildungen in sportlichen Spezialthemen. Seit 1984 berufsbegleitende Trainertätigkeit in der fitnessorientierten Gesundheitsförderung. Trägerin des Qualitätsgütesiegels für Gesundheitsförderung „Fit für Österreich“.



Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
erfahren.individuell.lösungsorientiert

kern.kompetenz

Seit 2004 selbständige Tätigkeit als Wirtschaftstrainerin, Coach und Unternehmensberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Stressprävention am Arbeitsplatz. Inhaberin des Unternehmens stresscoach.at mit Sitz in Guntramsdorf.

mission.statement: gesunde.leistungsfähigkeit.fördern

„Die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit eines Unternehmens hängt zunehmend von gut qualifizierten, hoch motivierten, gesunden und ausgeglichenen Führungspersönlichkeiten und MitarbeiterInnen ab. Mein Beitrag liegt darin, auf dem Weg zur Selbstverantwortung zu begleiten.“

arbeits.weise

- authentisch und praxisbezogen
- fokussiert und lösungsorientiert
- individuell und wertschätzend
- kreativ und freudvoll
- vielfältig und methodenreich

leit.gedanke

Wer sich den Blick klar erhält, für den hört das Staunen nie auf (Yutang Lin)

kontakt.aufnahme

m:+43 664 2061007 e: office@stresscoach.at

Homepage: http://www.stresscoach.at/brigitte_zadrobilek/index.html und www.zadrobilek.at

Xing: https://www.xing.com/profile/Brigitte_Zadrobilek

facebook: <http://www.facebook.com/zadrobilek>

twitter: <http://twitter.com/Zadrobilek>

YouTube: <http://www.youtube.com/user/BrigitteZadrobilek/videos>

referenz.kunden

ACB Austrian Convention Bureau, ASKÖ NÖ, ArthurDLittle, Axalta, Bacher Systems, BawagPSK, Berndorf Band, BP Austria, Bundesinstitut für Sozialpädagogik, Bundeskanzleramt, Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung, Bundessozialamt, eurocom®, Firmenich, Fonds Soziales Wien, Hofer, Hellermann Tyton, Honeywell, IngDiba, Jabil, Jollydays, Kellner & Kunz AG, Kirchdorfer Industries, KMU Akademie und Management AG, Kwizda, Landesschulrat für NÖ, Lernquadrat®, NÖGKK, Nycomed Pharma, OÖGKK, Pädagogische Hochschule für NÖ und Wien, Oberbank AG, Österreichische Nationalbank, Raiffeisenkasse, Raiffeisen Bausparkasse, Semperit-Continental, Sonnentor, Spar AG, Stadtschulrat für Wien, Studienbeihilfenbehörde, Umreich, Verbund AG, Verlagsgruppe News, Vogel & Noot, WIFI NÖ, WKNÖ, WKÖ, Wr. Städtische Versicherung, WU Center of excellence.

Gesamt-Übersicht unserer Kunden: http://www.stresscoach.at/referenzen_kunden/index.html

referenz.stimmen

"Das Seminar „Stresskompetenz und Resilienz entfalten – zwischen Selbst- und Fremdbestimmung gesund navigieren“ vermittelte sehr praxisorientiert und kreativ den bewussten und gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Arbeitsalltages einer Führungskraft und lehrte gleichzeitig persönliche Entlastungsstrategien zu entwickeln und den Blick optimistisch und gestärkt nach vorne zu richten. Das Seminar war für mein Team und mich eine große menschliche Bereicherung, wir setzen das Erlernte nachwievor erfolgreich im Alltag um. Fr. Mag. Zadrobilek führte ausgesprochen sympathisch, mit großem Wissen und Erfahrung durch das Seminar. Wir haben uns sehr verstanden und gut aufgehoben gefühlt. Ich kann dieses Seminar wirklich weiterempfehlen und darf mich für die hervorragende Begleitung sehr herzlich bedanken!"

aDipl. BWU Sabine Pfeffer, Leitung Servicecenter Personenversicherung, Wr. Städtische Versicherung AG

"Mit diesem Seminar, welches unter sehr hohem persönlichen Engagement und Einsatz von Frau Mag. Brigitte Zadrobilek, abgehalten wurde, konnte unser Verkaufsteam sehr wichtige Tipps und Impulse betreffend "Stress - Stressbewältigung" mitnehmen. Die großteils leichten und sehr praxisnahen Übungen und Beispiele, wie man im Zuge eines Geschäftsalltages Stress bewältigen kann, zeigen bereits nach sehr kurzer Zeit Ihrer Anwendung sehr positive Auswirkungen im gesamten Team. Diesbezüglich darf ich mich bei Ihnen, für das von Ihnen für uns speziell abgestimmte, sehr professionelle Programm bedanken!"

Ing. Andreas Zottler, Sales & Marketing Director Vogel & Noot, Austria

"Der Workshop unseres Management Teams war eine tolle Kombination aus Theorie & Praxis - durch die kompetente Begleitung von Frau Zadrobilek wurden uns Tipps und Tricks mitgegeben, um wieder mehr auf die eigenen Körpersignale zu achten und den Alltag besser zu meistern."

Karin Moser, Human Resources-Manager, Berndorf Band GmbH

"Mag. Brigitte Zadrobilek hat uns in einer von einschneidenden Veränderungen geprägten Zeit begleitet. Durch Ihre Seminare zu den Themen "Stressbewältigung" und "Erkennen und verhindern von Burn out" wurden vielen Mitarbeitern und Führungskräften Wege aufgezeigt, diese Probleme zu bewältigen. Die Seminare haben viel aktives Mitarbeiten der Teilnehmer erfordert und dadurch nachhaltige Wirkung erzielt. Da auch jede Menge Spaß dabei war und Mitarbeiter aus verschiedenen Bereichen sich näher gekommen sind, hat dies auch zur weiteren Verbesserung der internen Kommunikation geführt."

(Ing. Erich Rainer, BP Austria, Manager Shared HSSEQ, Gesundheit, Sicherheit, Umweltschutz

"Beeindruckend, mitreissend, lebensnah und voll spannend, so habe ich den Impulsvortrag von Frau Zadrobilek empfunden. Ich bin beeindruckt wie gut Ihre Botschaft greift und sich im Alltag verwirklichen lässt und sich auf die innere Einstellung auswirkt."

Mag. Klaus Winter, Geschäftsführer, Ing. Ernst Steiner High-Tech Personalbereitstellungsges.m.b.H

„Vielen Dank für das sehr professionell durchgeführte Impulsreferat zum Thema Stresskompetenz. Der Vortrag war klar strukturiert und die Ausgewogenheit zwischen Wissensvermittlung und verschiedenen Entspannungsübungen war optimal. Was mich besonders beeindruckt, ist Ihre positive Haltung gegenüber anderen Menschen. Danke für die Anregungen und viele praktische Hinweise."

Maria Bernklau, Leiterin der Hauptabteilung Personal-, Finanz- und Gebäudemanagement, Stellvertreterin der Generaldirektorin Österreichische Nationalbibliothek)

kontakt.daten

stresscoach.at - stressmanagement | gesundheitsförderung
Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
A-2353 Guntramsdorf, Falkengasse 65D

m: +43 664 2061007
e: office@stresscoach.at
i: www.stresscoach.at

Xing: https://www.xing.com/profile/Brigitte_Zadrobilek
Homepage: <http://www.zadrobilek.at>
facebook: <http://www.facebook.com/zadrobilek>
twitter: <http://twitter.com/Zadrobilek>
YouTube: <http://www.youtube.com/user/BrigitteZadrobilek/videos>

Bankverbindung: Raiffeisenkasse Guntramsdorf BLZ 32250, Kontonummer: 12.401
IBAN: AT33 3225 0000 0001 2401 | BIC: RLNWATWWGTD | UID: ATU58131015

Brainmoves® ist eine beim österreichischen Patentamt eingetragene und geschützte Wortmarke von stresscoach.at. Titelfoto: Symetrie by digital-fineart - Fotolia.com

Zuständige Kammern/Berufsverband: Wirtschaftskammer NÖ

- Fachverband Unternehmensberatung einschließlich der Unternehmensorganisation

Mitglied von

- vmmt - Verband der Management- und MarketingtrainerInnen
- Frau in der Wirtschaft
- Ehrenamtliche Tätigkeit bei Caritas Wien

