

IMPULSVORTRAG & WORKSHOPS FÜR UNTERNEHMEN

DER KÖRPER MELDET SICH LANGE, BEVOR DIE KRANKMELDUNG KOMMT.

Stressregulation und Resilienz für Teams und Führungskräfte —
körperbasiert, alltagstauglich und ohne erhobenen Zeigefinger.

Kein Zeitmanagement-Seminar.

Die meisten Angebote arbeiten an der Optimierung des eigenen Zeitplans, Kalenders oder der Work-Life-Balance. Ich arbeite an der Ursache: was im Körper bei Dauerbelastung passiert, warum die Erschöpfung bleibt, obwohl das Wochenende frei war — und was sich ändert, wenn die Stressphysiologie wieder herunterfährt.

DIE AUSGANGSLAGE

Psychische Belastung gehört zu den häufigsten Gründen für lange Fehlzeiten.

Wer viel trägt, meldet sich spät. Und dann oft lange krank.

Die Frühwarnsignale sind längst da:
Schlafprobleme, innere Unruhe, Erschöpfung. Im
Arbeitsalltag werden sie überspielt. Das
Wochenende reicht nicht mehr zur Regeneration.

Die Gefährdungsbeurteilung psychischer
Belastung ist Pflicht. Konkrete Angebote dazu sind
selten.

MEINE FORMATE

Impulsvortrag

60–90 Minuten · bis 100 Personen · vor Ort oder online

Was im Körper passiert, wenn das Nervensystem
auf Dauerempfang steht und wie ich selbst einen
anderen Umgang damit finde. Dinge, die einem
ausgeglichenen Arbeitsalltag sofort helfen

ab 1.200 €

Workshop-Tag

4–6 Stunden · 8–15 Personen · vor Ort oder online

Eigene Muster erkennen, Regulation üben,
Grenzen setzen, bevor der Körper Alarm schlägt.
Alle gehen mit Werkzeugen heraus, die am
nächsten Morgen funktionieren.

ab 2.500 €

Auf Wunsch auch als Format für Frauennetzwerke und Female-Leadership-Programme.

WAS IHRE TEAMS MITNEHMEN

Verstehen, was bei Dauerbelastung im Körper passiert

Übungen, die in drei Minuten am Schreibtisch funktionieren

Frühwarnsignale erkennen, bevor der Ausfall kommt

Sprache für ein Thema, über das im Job selten gesprochen wird

„Ich habe mich im Job so gut um meine Mitarbeiter gesorgt und sie coachen lassen, aber mich dabei selbst total vergessen.“

Luise K., Personalleiterin

ÜBER MICH



Nina Leismann — zertifizierte Achtsamkeitstrainerin und Coach, Gründerin von Mission Mental Balance.

In Unternehmen arbeite ich mit Teams und Führungskräften. Im 1:1-Coaching begleite ich Frauen, deren Körper unter Dauerdruck Alarm schlägt.

Ich kenne diese Seite aus eigener Erfahrung — jahrelang Herzrasen bei unauffälligen Befunden. Deshalb spreche ich nicht über Work-Life-Balance, sondern darüber, was im Nervensystem tatsächlich passiert. Und darüber, was sich daran ändern lässt.

Passt das zu Ihrem Unternehmen?

Schreiben Sie mir kurz, worum es geht — Sie bekommen von mir einen Vorschlag, der zu Ihrem Anlass passt.

E-Mail: info@missionmentalbalance.de · missionmentalbalance.de · linkedin.com/in/nina-leismann