

Renate Neuhold

+43 664 4317643

office@renateneuhold.com

www.renateneuhold.com



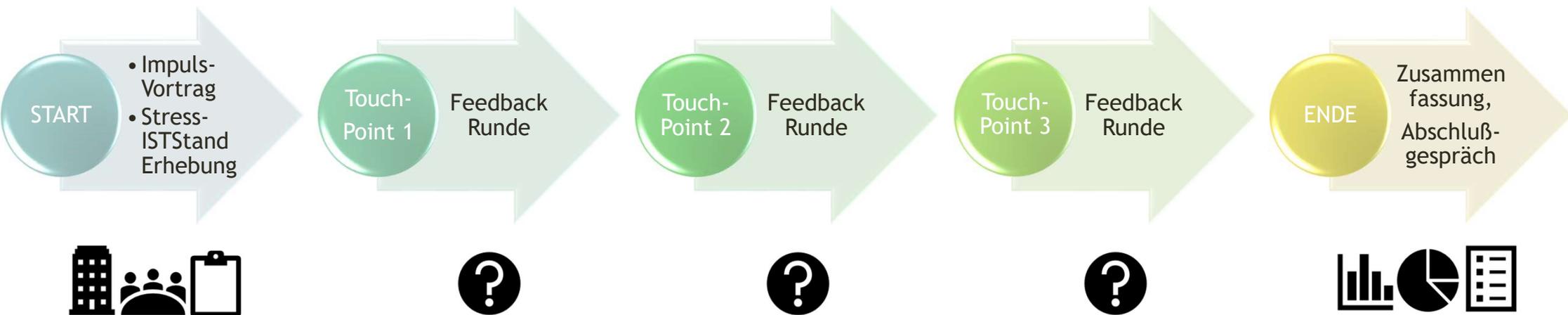
PROJEKT 912

Kurzinformation

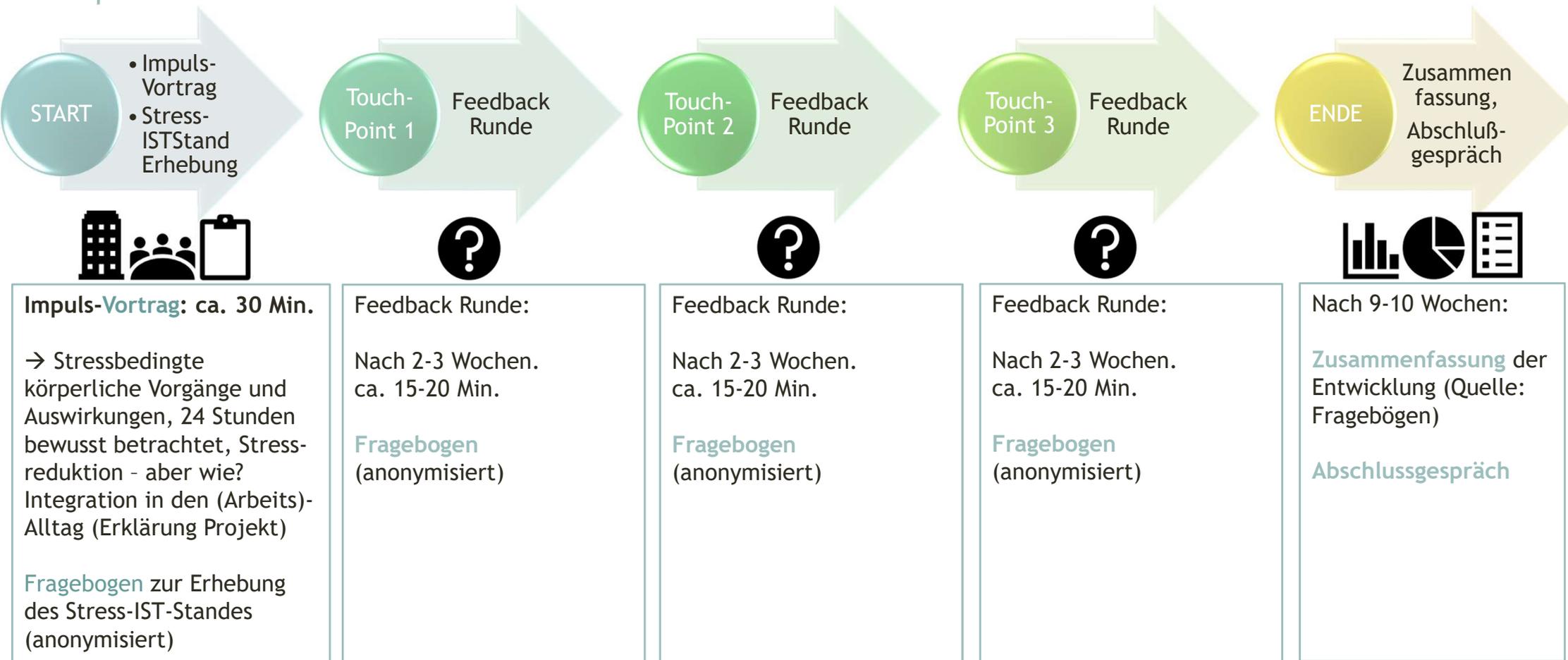
ECKDATEN PROJEKT 912

- Wo:** Direkt vor Ort - in Ihren Büroräumlichkeiten.
- Vorteil:** keine Extrawege, geringer Zeitaufwand.
- Zeitraum:** 9-10 Wochen.
- Inhalte:** Impuls-Vortrag sowie Erhebung des Stress-IST-Standes, Integration der Übungen in den (Arbeits)-Alltag, 3 Feedback-Runden zur Überprüfung des Stress-Standes, Zusammenfassung, Entwicklung, Abschlussgespräch.
- Teilnehmer:** 7 - 20 pro Projektlauf.
- Mehr:** Bewußtsein für Belastungsgrenzen, Balance, Produktivität, Motivation, Konzentration.
- Weniger:** Frustration, Stressbelastung.

ABLAUF PROJEKT 912

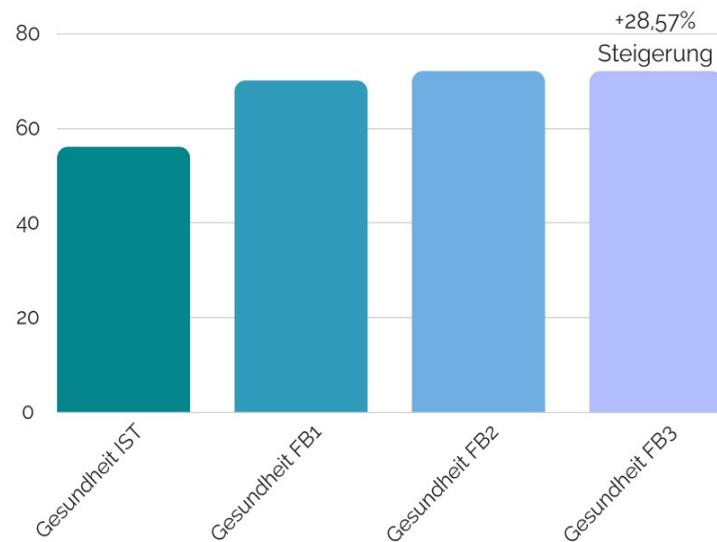


IM DETAIL



BEISPIEL FÜR AUSWERTUNG DER ANONYMISIERTEN FRAGEBÖGEN

Veränderung des Lebensbereichs
GESUNDHEIT*



* Frage: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit 10=gar nicht, 100 = absolut fantastisch

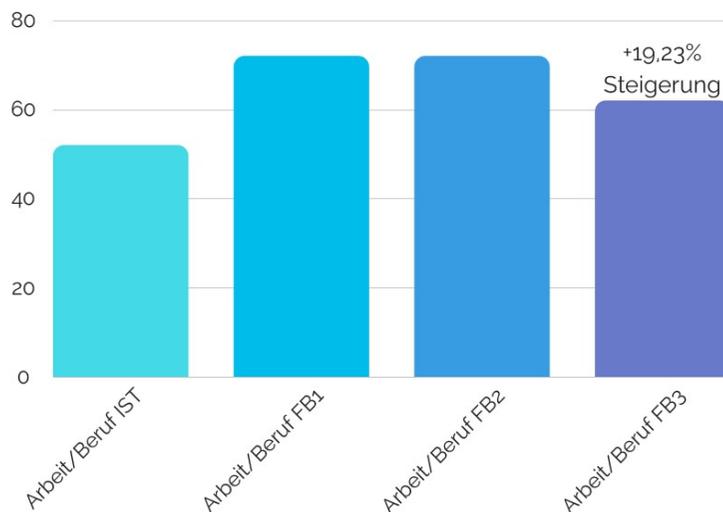
Entwicklung des Bereichs im Verlauf des Projekts:

Kontinuierliche Steigerung der Zufriedenheit im Bereich GESUNDHEIT.

Vom IST-Stand am Anfang bis zu Feedback-Runde 3 ist eine Steigerung von 28,57% zu verzeichnen.

BEISPIEL FÜR AUSWERTUNG DER ANONYMISIERTEN FRAGEBÖGEN

Veränderung des Lebensbereichs ARBEIT / BERUF*



* Frage: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit/Ihrem Beruf 10=gar nicht, 100 = absolut fantastisch

Entwicklung des Bereichs im Verlauf des Projekts:

Nach anfänglicher Steigerung gab es bei Feedback-Runde 3 einen Rückgang der Zufriedenheit aufgrund unerwarteter erhöhter Stressbelastung und unregelmäßigem Einsatz der Übungen.

Trotzdem ist vom IST-Stand am Anfang bis zu Feedback-Runde 3 eine Steigerung von 19,23% zu verzeichnen.

ERFOLG SCHON NACH ca. 8 WOCHEN

28,57%

28,57% Steigerung im Bereich Gesundheit seit Start und **19,23%** mehr Zufriedenheit in Arbeit / Beruf.

Schön dabei: Bereich Gesundheit bleibt hoch, obwohl der Bereich Arbeit/Beruf in der letzten Etappe durch erhöhte Belastung und weniger Üben wieder gesunken ist. Bewusste Entspannung führt zu mehr Wohlbefinden und einem besserem Gesundheitszustand. Und zu einer größeren Resistenz gegen Belastungen.



Quelle: Diplomarbeit Renate Neuhold

KONTAKT.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse und Ihre Zeit.

Renate Neuhold
+43 664 4317643

office@renateneuhold.com

www.renateneuhold.com

