

# Ihre Gesundheit – Ihr Kapital

## Soft Skills für eine gesunde und erfolgreiche Selbstständigkeit



Der Erfolg Ihres Unternehmens ist von vielen Faktoren abhängig. Die allgemeine Marktlage, die finanziellen Voraussetzungen und die Kompetenz spielen dabei eine wesentliche Rolle.

Ihr persönliches Engagement, Ihre Motivation und Ihr Durchhaltevermögen werden jedoch die entscheidenden Faktoren sein.

Gesundheit ist eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Voraussetzung, ein Unternehmen dauerhaft erfolgreich zu führen.

Nur wer gesund ist, ist auch in seiner Arbeit effektiv, kreativ und dauerhaft leistungsfähig.

„Gesund zu sein“ wünscht sich jeder.

Dennoch fällt es vielen Menschen schwer, Gesundheitsaspekte im täglichen Leben ausreichend zu beachten.

Es ist ja auch nicht immer so einfach! Denn gerade für Sie als Unternehmer/In stehen natürlich die Auftragsbeschaffung, die Einhaltung von Terminen und finanzielle Aspekte im Vordergrund.

Wie Sie auch mit vielen kleinen Tipps und Tricks den Alltag als Unternehmer/In gesund gestalten können, erfahren Sie aktiv und bewegt bei **hochForm**

### Thema buchbar als:

Vortrag (2 Stunden), Workshop (4 Stunden) oder Tagesveranstaltung

### Referentin:

**Anne-Marie Glowienka**, Inhaberin: **hochForm**

Physiotherapie-Beratung, Ergonomie- und Arbeitsplatzberatung, Demografie-Beratung, Referentin der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) Tel. 04433 939 014,

[www.hochForm-zentrum.de](http://www.hochForm-zentrum.de), [info@hochform-zentrum.de](mailto:info@hochform-zentrum.de)

