

Gesundheitsprävention und Beratung

» Für Unternehmen, Vereine, Fitness-Studios und Privatpersonen.

- Analyse, Beratung, Konzepte, Durchführung und Evaluation von maßgeschneiderten Angeboten und Trainings. In weiteren Gesundheitsbereichen und Zielgruppen auf Anfrage.



Fitness, Gesundheit, Coaching & mehr ... Leistungsbausteine im Überblick

Coaching und Mediation von Konfliktsituationen

» Interaktive Kommunikation statt Konfrontation! Die einvernehmliche Konfliktlösung für Wirtschaftsunternehmen und Teams mit Hilfe eines neutralen Dritten, des Mediators.

- Die Mediation ermöglicht es, Brücken zwischen den Konfliktparteien zu bauen, egal ob in Fällen von Mobbing, Umstrukturierung im Unternehmen oder Merger zwischen Unternehmen, bei Vertragsstreitigkeiten oder sonstigen Konflikten und ist damit zukunftsweisend.



Die insgesamt lockere Seminaratmosphäre bei sehr routinierter Führung durch Frau Dressler trägt zu einem nachhaltigen Lernergebnis bei.

Cornelia Düsedau, CCE AG

Kommunikation

» Handlungsorientierte und praxisnahe Seminare, Workshops, Coaching für Unternehmen, Institutionen, Teams

- Interaktivität ist Programm: Das Ziel ist die effektive und erfolgreiche Kommunikation auch in Konfliktsituationen und mit schwierigen Zeitgenossen.

Zur Person

Elfi Dressler arbeitet seit 20 Jahren im Gesundheitssportbereich für Sportvereine, Fitness-Studios, soziale Institutionen und Firmen im Bereich Bewegung und Gesundheitssport sowie in der Beratung und Training von Unternehmen im Bereich Kommunikation, Teamarbeit und Projektmanagement. Im Jahr 2009 gründete sie INTERAKTIV.



Qualifikationen

- » Dipl.-Pädagogin
- » Aerobic-Instructor (A-Lizenz)
- » Tanz-Sozial-Therapeutin
- » Rückenschulkursleiterin (DVGS/ BdR)
- » Betriebliche Prävention (DVGS)
- » Wirtschaftsmediatorin (Grundig-Akademie)

Berufliche Praxis

Gesundheitsprävention und Beratung

» Management- und Organisationsentwicklung als Stüdioliteerin in einem Gesundheitssportstudio » Fitness- und Gesundheitstrainerin für Vereine, Fitness-Studios, Krankenkassen » Trainings für Kundenservice und Teamentwicklung für Fitness-Studios » Konzeptionserstellung und Referentin für Gesundheitspräventionsangebote

Erwachsenenbildung, Coaching für Soziale Institutionen

» Dozentin und Coach (für Psychologie, Soziologie, Arbeitsmethodik, soft skills) an privaten und staatlichen Fachschulen für Gesundheits- und Sozialberufe » Projektleitungen für die berufliche Weiterbildung in Gesundheitsberufen » Freie Trainerin für Multiplikatoren: Kommunikation, Teamführung

Unternehmensberatung, Trainings für Wirtschaftsunternehmen

» Beraterin in einer Unternehmensberatung für verschiedene Wirtschaft- und Industrieunternehmen mit den Schwerpunkten Führungstrainings, Kommunikation & Zusammenarbeit, Teamentwicklung, Projektmanagement

interaktiv
coacht. trainiert. bewegt.

Elfi Dressler

Tel: 0911/ 56 799 670 mobil: 0170/ 18 56 244
Hermann-Strebel-Str. 7, 90411 Nürnberg
email: elfi.dressler@interaktiv-coaching.de

www.interaktiv-coaching.de

Fitness
Entspannung
Coaching Seminare
Gesundheit
Energie

„
Man kann einen Menschen nichts
lehren, man kann ihm nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.“

Galileo Galilei

Bewegung
Spaß Dynamik
Kurse
Workshops

interaktiv
coacht. trainiert. bewegt.

Unternehmensziel: Gesundheit

» Was können wir tun, damit alle Mitarbeiter ihr volles Leistungspotenzial entfalten?

Investieren Sie in Ihrem Unternehmen in ein gesundes Arbeitsklima! Ich erstelle, nach gründlicher Analyse, mit Ihnen gemeinsam ein auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes Trainings-Programm, das nachhaltigen Erfolg garantiert. Fördern Sie Ihre erfahrenen und unverzichtbaren Leistungsträger durch gezieltes Training, profitieren Sie von der hohen Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, bauen Sie Krankentage und Kosten für Ihr Unternehmen ab.



Maßgeschneiderte Programme für Firmen



Profi mit Energie und sehr guter Ausstrahlung. Hervorragend. Im Vergleich zu bisherigen Veranstaltungen überdurchschnittlich.

Mitarbeiter Schott AG

Leistungen nach Wahl:

- Gesundheitssportprogramm am Arbeitsplatz (Erstellung, Implementierung, Evaluation)
- Gesundheitscoaching und Mediation
- Workshops für Führungskräfte
- Roll-out-Events
- „Generations at work“ (Lebenslanges Lernen und Training von Grundfertigkeiten und Work Life Balance)
- Berufsinduzierte Belastungssituationen und Lösungsstrategien
- Haltungs- und Bewegungstrainings für Schichtarbeiter/ ältere Arbeitnehmer
- Aktivpausen und Mentaltraining

Personal Training

Sie wollen etwas für sich tun, Ihr Zeitfenster passt aber nicht zu den Kurs- und Sportangeboten in Ihrer Umgebung? Personal Training meint eine exklusive individuelle Dienstleistung von Beratung über Coaching bis zum Training.



Angebote für Workshops und Einzelpersonen

Moderates Kraft-Ausdauertraining

Ob effektive Übungen zur Kräftigung von vernachlässigten Muskeln, Herz-Kreislauf-Training am Step oder Ausgleich zum Alltag – für jeden Teilnehmenden gibt es ein passendes Angebot.



Der Kurs gefällt uns besonders, weil Elfi Dressler sehr motivierend auf die Teilnehmer einwirkt und auch immer alternative Bewegungseinheiten anbietet.

H. und D. Gmebling



Ihr Wunsch, etwas zu ändern, plus mein Wissen und Unterstützung ergeben 100% Erfolg für Ihr Ziel.

Body & Mind

» Für Ihren Kurzausflug vor Ort: Hier sind Sie richtig. Die ideale Kombination für eine Körper-Geist-Seele-Balance. Verbessern Sie die Beweglichkeit Ihres Körpers durch effektive Dehnübungen, eine wohltuende Mischung aus bewährten aktiven und passiven Entspannungstechniken, Fantasiereisen und Mentaltraining. So finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht wieder und sind fit für den Tag.

Wirbelsäulengymnastik

» Kräftigung, Mobilisation und Dehnung Ihrer Wirbelsäule, Rücken- und Rumpfmuskeln. Zur Vorbeugung und bei Verspannungen geeignet.



Ich beurteile die Wirbelsäulengymnastik von Elfi Dressler rundum mit „sehr gut“. Auch meine Herzpatienten sind von Elfi begeistert.

Dr. V. Schrader, Kardiologe



Gesundheitsprävention Spezial

Lebenslust! Workshop für Patienten mit einer Erkrankung der Herzkranzgefäße

„Mir wird es warm ums Herz“ – Rundumpaket in Zusammenarbeit mit einem Kardiologen und Psychotherapeuten

» Interaktives Training mit Informationen zu koronaren Herzerkrankungen, individuellen Stressbewältigungsstrategien und Präventionszielen, unterstützt durch Bewegungstherapie, kombiniert mit Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen zur Herzkohärenz. Abgerundet durch ein gecoachtes Gruppengespräch.

DVD's „Kinder in Bewegung“

aktuell erschienen und nun erhältlich unter www.amazon.de



Angebote für Kinder

» Horte, Schulen, Initiativen, Eltern, LehrerInnen, BetreuerInnen, ErzieherInnen, Kinder » Workshops und Vorträge „Kinder in Bewegung“ » Aktivpausen für Schule und Freizeit » Konzentrationstraining durch Bewegungs- und Entspannungsübungen » Die richtige Balance finden, Koordinationstraining » Sinnes-Wahrnehmungsschulung und Lerngymnastik-Aktivtraining