



**ANTI-STRESS-  
TEAM**

# Stress verstehen. Leistung sichern. Menschen stärken.

Stressmanagement und Burnoutprävention für  
nachhaltig gesunde und produktive Teams



# STRESS EINFACH VERRINGERN? DAS IST ZU KURZ GEDACHT.

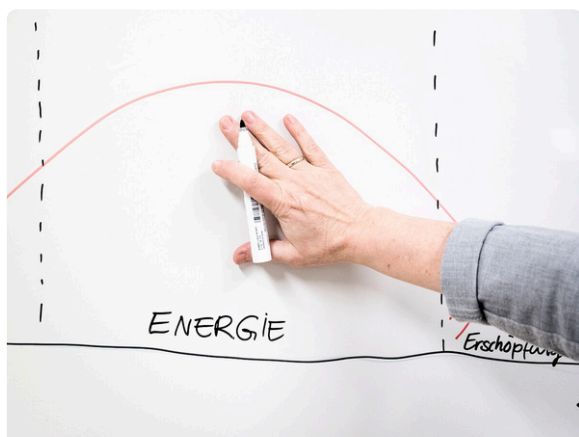
Hand aufs Herz: Wir müssen niemanden mehr überzeugen, dass Stress ein Problem ist. Die Zahlen sprechen für sich: Eine enorm hohe Anzahl von Krankheitstagen, Milliardenverluste für Unternehmen und sinkende Produktivität.

Die eigentliche Frage ist: Warum tun so viele Unternehmen immer noch zu wenig dagegen? Vielleicht, weil Stressmanagement oft nach „Nice-to-have“ klingt, nach Meditationshintergrundmusik und Obstkorb.

Das Gegenteil ist der Fall: Richtig gemacht, sind Maßnahmen im Stressmanagement ein echter Gamechanger für gesunde Teams, starke Leistungen und nachhaltigen Unternehmenserfolg.

Sie sind auf der Suche nach einem strategischen Partner, der alle Leistungen aus einer Hand bietet?

**Willkommen beim Anti-Stress-Team!**



## 82 %

der Arbeitnehmer spüren die Folgen von Stress am Arbeitsplatz

## 40 %

der Befragten haben aufgrund von Stress schon einmal über eine Kündigung nachgedacht

## 30 %

aller Arbeitnehmer sind der Meinung, dass sie ihren Job nicht bis zum Rentenalter durchhalten werden

# WIR STELLEN UNS VOR

## Die Experten für Stressmanagement und Burnout-Prävention

Wir unterstützen Organisationen dabei, Leistung und Gesundheit ihrer Mitarbeitenden in Einklang zu bringen – egal, ob für einzelne Teams, Führungskräfte oder die gesamte Belegschaft. Wie? Indem wir fundierte Stresskompetenz aufbauen, die im Arbeitsalltag tatsächlich funktioniert.



### Lea Halm

#### Geschäftsführerin und Trainerin

Das Gesicht nach außen und die perfekte Ansprechpartnerin für Präsenztrainings, Online-Live-Formate und individuelles Coaching. Größte Stärken: Empathie und keine Angst vor klaren Ansagen.



### Andrea Windolph

#### Burnout-Coach und E-Learning-Expertin

Mastermind für E-Learning-Formate, Produktkonzeption und mit dem Blick sowohl fürs große Ganze als auch die Details. Größte Stärken: Struktur und die Fähigkeit zur zielgruppengerechten Gestaltung von Lerninhalten.

## Es gibt kein Anti-Stress.

**Genau. Aber es gibt einen besseren Umgang damit.**

Wer versucht, Stress komplett zu vermeiden, verfehlt die Realität des modernen Alltags. Unternehmen brauchen keine komplett stressfreie Umgebung, sondern Mitarbeitende, die auch unter Druck klar denken, dauerhaft handlungsfähig und langfristig gesund bleiben. Genau da setzen wir an.

# UNSER ANSATZ



## Wissenschaftlich fundiert

Unsere Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus Stress- und Resilienzforschung, positiver Psychologie und Neurobiologie. Ein klares Nein zu Walla-Walla, Coaching-Sprech und reinen Trend-Methoden.



## Praxistauglich übersetzt

Wissenschaftliche Erkenntnisse kommen nur dann an, wenn sie zielgruppengerecht aufbereitet werden. Wir arbeiten mit sprechenden Bildern, ohne Überladung und genau dem richtigen Maß für erhellende Aha-Momente.



## Für Wirksamkeit im Alltag

Was bringen die beste Theorie und die erhellendsten Erkenntnisse, wenn sie nicht im Alltag umgesetzt werden? Wir bieten bewährte Methoden und Strategien, damit Maßnahmen im Stressmanagement nicht nur ein Strohfeder bleiben.

”

**Hohe Belastung ist Realität.  
Gute Stresskompetenz macht den  
Unterschied.**

“

# WIE WIR ARBEITEN

1

## Praktisch und interaktiv

Langweiliger Frontalunterricht war gestern – interaktive Formate mit Einsatz moderner Medien sind der Garant für engagierte Gruppen.

2

## Immer auf Augenhöhe

Auch wir haben mal Stress! In unseren Angeboten teilen wir unsere Erfahrung und unser Wissen, ohne das “echte Leben” aus den Augen zu verlieren.

3

## Klar und verständlich

Unnötig viel Theorie, Fachbegriffe oder trendige Buzzwords? Das gibt’s bei uns nicht. Wir bereiten Inhalte praxisnah und zielgruppengerecht auf.

4

## Schnell umsetzbar

Was bringt die beste Erkenntnis, wenn sie nicht umgesetzt wird? Wir bieten Tools und Impulse für den schnellen Transfer in den (Arbeits)Alltag.



## Moderne Formate: Ein Muss!

Die Erfahrung zeigt: Es reicht nicht mehr, “nur ein gutes Seminar” zu veranstalten: Der veränderte Konsum von Medien und verkürzte Aufmerksamkeitsspannen zeigen sich auch in unseren Trainings.

Deshalb setzen wir auf moderne Medien, interaktive Tools und didaktisch smarte Konzepte, mit denen die Teilnehmenden Inhalte nicht nur passiv aufnehmen, sondern direkt auf ihre eigene Situation anwenden – für zufriedene Teilnehmende und Auftraggeber.

# UNSERE ANGEBOTE

1 Tag

## IMPULSFORMATE

### Vorträge, Keynotes und Workshops

Egal, ob 60-Minuten-Vortrag, praktischer Workshop oder Ganztagesseminar: Unsere Impulsformate sind der optimale Einstieg ins Stressmanagement.

Stressmanagement

Resilienz

Burnout-Prävention

Zeitmanagement

Schlaf, Biorhythmus und Pausen

Stressfrei kommunizieren

... oder ihr eigenes Format

Wochen

## PRAXISPROGRAMME

### Strukturierte Programme über 8 Wochen

Unsere strukturierten Programme mit einem Mix aus Live-Formaten und Selbststudium bieten eine kontinuierliche Begleitung mit Transferaufgaben und moderierter Reflexion – ideal für Teams und Organisationen, die Stressmanagement-Inhalte im Arbeitsalltag verankern möchten.

Stressmanagement im Berufsalltag

Burnout Buster

Stressfrei produktiv

Monate

## STRATEGISCHE PROGRAMME

### Langfristige Begleitung mit nachhaltigem Praxistransfer

Das strategische Format über 6 oder 12 Monate, um langfristig gesunde und resiliente Organisationen aufzubauen. Diese Programme bieten eine kontinuierliche Begleitung mit individuell zugeschnittenen Inhalten – ideal für Unternehmen, die dauerhaft einen Beitrag zur individuellen Gesundheit und Produktivität leisten möchten.

Führungskräfteprogramm

Vital-Programm für die gesamte Belegschaft

Azubi-Programm

# ALLES AUS EINER HAND

Wir decken das gesamte Spektrum moderner Wissensvermittlung ab – digital, live oder in Kombination. Ob E-Learning, Online-Workshop oder Präsenztraining: Unsere Formate greifen ineinander und lassen sich flexibel auf Ihre Organisation abstimmen. Für Sie bedeutet das: ein klarer Ansprechpartner, ein konsistenter Ansatz und Maßnahmen, die optimal zusammen wirken.



## Präsenz / Inhouse

Traditionelles Format vor Ort: Vom Vortrag über Halbtagesworkshops bis hin zu Ganztagesseminaren zu einer Vielfalt von Themen rund ums Stressmanagement.



## Online-Live

Mittlerweile fest etabliertes Format für kleine bis hin zu großen Gruppen: Dank interaktiven Elementen ebenso effektiv wie der Austausch vor Ort.



## E-Learning

Flexible Wissensvermittlung in smarten Micro-Learning-Einheiten auf unserer Lernplattform – ideal zum Selbstlernen oder im Nachgang zu einem Live-Format.



## Kombi-Formate

Das Beste aus allen Welten: Hier kombinieren wir verschiedene Lernformate zu einem effektiven Paket – als bestehendes Programm oder individuell abgestimmt.

# DAS SAGEN ANDERE ÜBER UNS



Sehr schöner, angenehmer Tag mit vielen wertvollen Informationen und Tipps gegen Stress jeglicher Art. Referentin sehr sympathisch, ging auf unsere Fragen/Anliegen ein.



Ich durfte bei einer Inhouse Schulung ein sehr authentisches, interessantes, nicht abgehobenes, inhaltlich sehr gelungenes und ansprechendes Seminar zum Thema Stress erleben.  
Man wurde abgeholt und mitgerissen im Thema, sehr zu empfehlen und gerne wieder!



Das Seminar "Gesundes Stressmanagement", war für die Teilnehmer äußerst gewinnbringend. Die Erwartungen an das Seminar wurden sogar noch übertroffen. Lea Halm zeigte sich als äußerst kompetente Seminarleiterin, die über umfangreiches Fachwissen verfügt. Während des Seminars gab sie immer wieder neue Impulse zur hilfreichen täglichen Anwendung. Dieses Seminar ist absolut empfehlenswert!



Wir haben Frau Halm für einen Workshop für unsere Führungskräfte gebucht. Das Feedback war so positiv, dass wir einen weiteren Workshop mit angepasster Agenda für unsere Mitarbeitenden organisiert haben. Sehr positive Zusammenarbeit, absolut empfehlenswert.



Lea ist eine tolle Dozentin. Sie schafft es das Thema Stressmanagement praxisorientiert, höchst individuell und in einer absoluten "Wohlfühlatmosphäre" näher zu bringen.







# LASSEN SIE UNS INS GESPRÄCH KOMMEN

Lust auf einen unverbindlichen Austausch? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!



## Kontakt:

 [anti-stress-team.de](https://anti-stress-team.de)

 [hallo@anti-stress-team.de](mailto:hallo@anti-stress-team.de)