



Praxis für Lebensstruktur & Perspektive – Thomas Knöttner

Betriebliche Workshops – Stark bleiben im Arbeitsalltag

Struktur. Resilienz. Kommunikation. Gesundheit – für stabile Teams und gesunde Führung.

Stark bleiben – Belastung & Stabilität

Stress verstehen, Belastung regulieren, Stabilität aufbauen. Übungen zu Belastungspegel, Energiequellen und Selbststeuerung.

Struktur & Selbstorganisation

Struktur als Selbstfürsorge, Prioritäten klären, Alltagsmanagement. Übungen zu Struktur-Check und Wochenplanung.

Kommunikation & Teamkultur

Kommunikation bewusst gestalten, Vertrauen fördern, Konflikte reduzieren. Übungen zu Zuhören und Teamkommunikation.

Führung unter Druck

Selbstführung, Klarheit und gesunde Grenzen. Methoden für wirksames und gesundes Führen in belastenden Phasen.

Gesunde Arbeitskultur – BGM light

Gesundheitsbewusstsein fördern, Energiequellen erkennen, nachhaltige Routinen etablieren. Kleine Schritte mit großer Wirkung.

Investition:

- Tagessatz (6 Std.): 950 €
- Halbtages-Workshop (3 Std.): 550 €
- zzgl. Fahrtkosten nach Aufwand

Alle Workshops sind praxisnah, alltagstauglich und stärken die Handlungskompetenz im Arbeitsalltag.

Kontakt

Thomas Knöttner

Praxis für LebensStruktur & Perspektive

Roßstadter Weg 3 · 97483 Eltmann-Dippach

Tel. 0151 53783024 · thomas@praxis-fuer-lebensstruktur.de

www.praxis-fuer-lebensstruktur.de