

## Leistungs- und Preisübersicht 2026: Betriebliche Gesundheitsförderung

### Der neuro-kreative Ansatz

Stress und körperliche Beschwerden sind keine isolierten Probleme – sie entstehen im Zusammenspiel von Nervensystem, Körperhaltung und mentalem Fokus. Als Expertin für Schmerz-Resilienz verbinde ich somatisches Wissen mit neuro-creativen Methoden, um die Selbstregulationsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter nachhaltig zu stärken.

---

### SÄULE 1: Mentale Prävention & Fokus

Kompakte Formate zur kurzfristigen Regeneration und Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.

- **Online-Impuls (90 Min.):** Fokus-Techniken & Kurz-Entspannung.  
Investition: 350,00 €
- **Digitaler Guide:** Focus & Recharge: Der digitale Begleiter für den Arbeitsplatz (Video-Impulse & Audios).  
Investition: 490,00 € (Einmalige Pauschale)

#### Was Ihre Mitarbeiter erhalten:

- **Analyse der Stress-Physiologie:** Wie entstehen Verspannungen und „Brain-Fog“
  - **Somatische Sofort-Hilfe:** Techniken zur neuronalen Entlastung direkt am Arbeitsplatz.
  - **Neuro-kreative Praxis:** Haptische Übungen zur Senkung des Cortisolspiegels (wissenschaftlich fundiert).
  - **Transfer-Konzept:** Ein digitaler Leitfaden für die Integration in den Arbeitsalltag.
- 

### SÄULE 2: Schmerz-Resilienz & Führung

Dieses Modul zielt auf die Senkung krankheitsbedingter Fehlzeiten durch proaktives Selbstmanagement ab und Stärkung der Führungskompetenz in Umbruchphasen.

- **Modul TEAM:** Schmerz- & Stress-Resilienz Somatische Sofort-Hilfe und haptische Übungen zur Senkung des Cortisolspiegels.  
Halbtages-Workshop vor Ort (ca. 4 Std.): 1.100,00 €
- **Modul FÜHRUNG:** Rollenwechsel & Resilienz Exklusiv für Führungskräfte (neue Position oder Onboarding). Rollenklärung und Neuro-Leadership.  
Halbtages-Workshop vor Ort (ca. 4 Std.): 1.250,00 €
- **Live-Onlineworkshop (90 Min.):** 450,00 € Honorar
- **Multiplikatoren-Schulung:** 1.850,00 € (Inkl. Konzept zur internen Weitergabe für HR/Gesundheitsbeauftragte).

### **SÄULE 3: Leadership & Emotionale Intelligenz (EQ)**

Tiefenarbeit zur Teamentwicklung: Bremsen lösen und Zusammenarbeit stärken. Kompakte Formate für Konzentration und neuronale Erholung.

- **Team-Workshop:** Dynamik & Kommunikation Ganztägige Intensiv-Einheit. Analyse der Team-Struktur, Lösen von Blockaden und Erarbeitung einer gemeinsamen Werte-Basis durch neuro-kreative Prozesse.  
Ganztages-Workshop vor Ort (ca. 7 Std.): 1.950,00 €
  - **Digital Guide:** 490,00 € Pauschale (Zugriff (solange die Praxis besteht) auf das Video-Portal für das gesamte Team).
  - **Live-Onlineimpuls (60 Min.):** 350,00 € Honorar.
- 

### **Führung & Resilienz (Exklusiv für Führungskräfte)**

Dieses Format richtet sich an Entscheider, die ihre eigene Belastbarkeit stärken und eine gesunde Leistungskultur etablieren möchten. Inhalte:

- **Self-Regulation:** Somatische Techniken für High-Performance-Situationen.
- **Früherkennung:** Stress-Signale und psychische Belastung im Team rechtzeitig wahrnehmen.
- **Neuro-Leadership:** Wie kreative Pausen die Entscheidungsfähigkeit und Innovationskraft des Teams sichern.
- **Transfer:** Strategien zur Implementierung von Resilienz-Routinen in den Führungsalltag.

### **Ihre Investitionsmöglichkeiten:**

- Halbtages-Workshop vor Ort (ca. 4 Std.): 1.250,00 € Honorar
  - Ganztages-Workshop vor Ort (ca. 7 Std.): 1.950,00 € Honorar
  - Material-Kits (Recharge-Box): 10,00 € pro Person (zzgl. Versand).
-

## Recharge-Box (Material-Kit)

Um die Hemmschwelle zur Umsetzung zu senken, stelle ich für jedes Live-Format individuelle Material-Kits zusammen. Diese sind so konzipiert, dass sie haptische Reize setzen und die neuro-kreative Arbeit ohne Vorbereitung ermöglichen.

Darin ist enthalten:

- Papier/ Journal für Notizen und die Gestaltung
  - Aquarellfarben/ Pinsel
  - Wachsmalstifte/ Ölpastelle
  - Buntstifte
- **Investition:** 10,00 € pro Person (zzgl. Versandkosten)
  - **Logistik:** Sammelversand an Ihren Standort inklusive. Einzelversand ins Home-Office auf Anfrage möglich.
- 

## Konditionen & Zusammenarbeit

- **Reisekosten:** Innerhalb Mannheims inklusive. Außerhalb Mannheims 0,60 €/km zzgl. Reisezeitpauschale nach Absprache.
- **Zahlungsbedingungen:** 14 Tage nach Rechnungsstellung ohne Abzug.
- **Stornierung:** Bis 4 Wochen vor Termin kostenfrei; bis 1 Woche vorher 50 % des Honorars; danach 100 % (zzgl. bereits angefallener Materialkosten).
- **Datenschutz & Vertraulichkeit:** Alle Angebote entsprechen den aktuellen [DSGVO-Richtlinien](#). Personenbezogene Daten werden ausschließlich zur Abwicklung der Workshops genutzt.

Ich freue mich darauf, Ihr Team mental und körperlich zu stärken. Für eine individuelle Terminabstimmung erreichen Sie mich unter +49 (0)159 0134 0295 oder [info@kreativraum-becker.de](mailto:info@kreativraum-becker.de).