

Claudia Paine

Vorstellung

Inspirations- und Präventionstage aus den Themenfeldern Haltung, Vitalität, Ernährung, Resilienz und Psyche, so wie Referententätigkeit & Programme zu physischen und mentalen Vitalität, Stressmanagement und nachhaltiger emotionaler Intelligenz, stellen Schwerpunkte Ihrer on- und offline Tätigkeit dar.

Ihre starke emotionale Verbundenheit zur Thematik der positiven Psychologie und Selbstmanagement sind der Schlüssel ihres wertschöpfenden Wirkens und Tuns. Als Präventionsberaterin und Agenturinhaberin, so wie Salesforcebegleiterin namhafter deutscher Unternehmen in Sachen Gesundheit, begleitet sie die Geschicke der Kunden und Besucher in Trainings, Coachings, Webinaren und Workshops in deutscher und englischer Sprache.



Referenzen

EuPD Research Sustainable Management GmbH, BeFit Bertelsmann AG, HeartMath Deutschland GmbH Commerzbank AG, Resiliar, BARMER, TK, Integrata (Cegos Gruppe), Amt für Arbeit Bonn, Bundeswehr (Amt für Heeresentwicklung/ deutsches Heer), Ministerium für Umwelt (Düsseldorf), u.v.m.

Vita - Ausschnitt

- Staatlich anerkannte Gymnastiklehrerin
- Sporttherapeutin DVGS - Grundstufe
- Motopädin (Erwachsene, Jugend, Kinder)
- Orthopädische Rückenschulleiterin
- Präventionsberaterin (im BGM / BGF, seit 15 Jahren)
- HeartMath Resilienz-Trainerin/ Referentin
- Zertifizierte Medi Mouse/ Back Scan Expertin
- Zertifizierte Kursleiterin und Referentin: Zentrale Datenbank Prävention (§20 SGB V) / Herz-Kreislauftraining und Wirbelsäulengymnastik
- zertifizierte Nordic Walking Instruktorin (VDF)
- zertifizierte Aqua Instruktorin (Safs & Beta)
- HRV Biofeedback - Trainerin

Themenschwerpunkte für Aktionen/ Trainings

- › „Individuelles Gesundheitsmanagement“
- › „Betriebliche Gesundheitsförderung“
- › „Ressourcenmanagement/ Resilienz“
- › „Vorsprung durch Resilienz“
- › „Vitale Ernährung“
- › „Burnout Prävention / Entspannungstechniken“
- › „Rückengesundheit“
- › „Stressmanagement – neu gedacht!“
- › „Emotionale und mentale Intelligenz“
- › u.v.m.

Salesforce- Themen

- ✓ Psychische Gefährdungsbeurteilung
- ✓ Gesundheitstage
- ✓ HRV Herzstressmessungen
- ✓ Weformation: Online-Lifecoachings
- ✓ Aktive Pausen/ Unternehmensgesundheit
- ✓ Projektauszeichnung Corporate Health
- ✓ Zertifizierung „Gesunde Belegschaft“ (EuPD)
- ✓ Zertifizierung „Top Corporate Health Projects“ (EuPD)

Medien

Gesundheitsexpertin - Blogartikel online
XING, Facebook
LinkedIn, Twitter
www.paine-prevention.de

Kontakt

PAINE Prevention
Hauptverwaltung Bonn
Telefon 0228 - 280 47 27
Email info@paine-prevention.de