

# Was Stress Ihr Unternehmen wirklich kostet



Die Lösung beginnt mit Selbstregulation



**FABIENNE  
FRISCHHERZ**



[WWW.FRISCHHERZ.BE](http://WWW.FRISCHHERZ.BE)

# DER WIRTSCHAFTLICHE NUTZEN VON SELBSTREGULATION



Unternehmen investieren in Digitalisierung, Innovation und Fachwissen. Dabei wird der entscheidende Erfolgsfaktor häufig übersehen: **Selbstregulation**. Sie entscheidet darüber, wie Menschen unter Druck denken, entscheiden und handeln.

## RETURN ON INVESTMENT

Unternehmen profitieren von:



besseren Entscheidungen unter Druck



weniger stressbedingten Ausfällen



höherer Konzentration und Produktivität



resilienteren Führungskräften



konstruktiver Zusammenarbeit



geringerer Fluktuation



höherer Arbeitgeberattraktivität



nachhaltiger Leistungsfähigkeit



einer gesunden Unternehmenskultur



einem langfristigen Wettbewerbsvorteil

Unternehmen profitieren nicht von mehr Wissen allein, sondern von Mitarbeitenden und Führungskräften, die dieses Wissen unter Druck anwenden können. Deshalb vermittelt der Kurs konkrete Strategien, die Selbstregulation im Arbeitsalltag nachhaltig stärken.



## Wissenschaft trifft Praxis

Das Kurskonzept verbindet Erkenntnisse aus Psychologie, Neurowissenschaft und Neuroplastizität mit ausgewählten Prinzipien japanischer Denkweisen.

Im Gegensatz zu kurzfristigen Impulsen oder einmaligen Teambuilding Events steht die nachhaltige Entwicklung einer Kompetenz im Mittelpunkt, die Mitarbeitende und Führungskräfte täglich anwenden können: Selbstregulation.

Die Teilnehmenden erhalten wissenschaftlich fundierte Strategien, die sich unmittelbar in den Berufsalltag übertragen lassen.