



Nadine Kutz

Organisationspsychologin

### Besser.Gesund.Arbeiten.

Die psychische wie physische Gesundheit im Arbeitskontext ist mir ein großes Anliegen. Ich finde, es ist an der Zeit, dass wir uns nicht nur von Wochenende zu Wochenende hangeln, sondern auch im Joballtag gut für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sorgen - ohne dabei den Leistungsanspruch zu verlieren. Mit meiner Arbeit möchte ich Wege aufzeigen, wie das gelingen kann. Und weil ich die positiven Effekte auf den Entwicklungsprozess kenne, sind wir **oft draußen in der Natur** unterwegs.

#### Als **Organisationspsychologin**

schaue ich auf den Menschen als Teil einer Organisation und wie die Beziehung zu sich selbst und zu anderen Mitarbeitenden im Job gestaltet werden kann

#### Als **Outdoor Coach** (zert.)

schaue ich auf das Abstandgewinnen vom Alltag und wie das Draußensein und Übertragen von Naturgesetzen den Entwicklungsprozess unterstützen kann

#### Als **Mindfulness Coach** (zert.)

schaue ich auf die Geisteshaltung und wie diese zu mehr Selbstregulation und Gelassenheit im Arbeitsalltag führen kann

#### Als **Health Coach** (zert.)

schaue ich auf die Faktoren zur Herstellung von Gesundheit und wie ein gesunder Lebensstil auch im stressigen Joballtag Platz finden kann

#### Als **Business Coach** (zert.)

schaue ich auf die Persönlichkeitsstruktur und wie ganz persönliche Potenziale ausgebaut und Grenzen berücksichtigt werden können

#### Als **berufstätige Mama und Frau**

schaue ich auf die Faktoren, die trotz unterschiedlicher Bedürfnisse eine gesunde Vereinbarkeit von Job- und Privatleben sicherstellen können

### FÜR EINZELPERSONEN

Ein Blick von außen kann helfen. Durch schrittweises Sortieren werden unbewusste Muster bewusst und Veränderung wird nachhaltig. Wir finden ein Gleichgewicht von Leistung und Gesundheit durch **passgenaue Strategien** für den Joballtag z.B. in diesen Bereichen:

- Energiemanagement, Selbstregulation, Achtsamkeit
- Stressprävention und Resilienz
- Herausforderungen im Job und ihre Bewältigung
- Gesunde Lebensführung im stressigen Joballtag
- Selbstführung
- Mindful Leadership... u.v.m.

### FÜR TEAMS

Oft bleibt im trubeligen Joballtag kaum Zeit, sich gemeinsam spezifischen Fragestellungen zu widmen, die das Team voranbringen. Mit ein wenig Abstand kann neue Kreativität entstehen. Meist lassen sich so ungeahnte Lösungsansätze finden. Themen für **Off- oder Onsites** könnten sein:

- Ziele im Team definieren und motiviert verfolgen
- Druck rausnehmen und Strategien erlernen, die im vollen Teamalltag den Stress reduzieren
- Herausforderungen z.B. durch die virtuelle Arbeit gesund bewältigen
- Veränderungen im Team oder in der Organisationsstruktur sicher meistern
- Gemeinsam neue Erfahrungen machen, Spaß erleben und Zusammenhalt stärken... u.v.m

Organisationspsychologin und Wirtschaftswissenschaftlerin

Über 15 Jahre Erfahrung als HR-Beraterin (u.a. bei Kienbaum, REWE, Telekom, WDR, in Bildungseinrichtungen)

+49 176 72 86 84 30 • hallo@nadinekutz.de • www.nadinekutz.de • Berrenrather Straße 190 • 50937 Köln