



# Denise Iwanek

Denise Iwanek ist Expertin für körperliche und mentale Gesundheit. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF-Maßnahmen) auf Basis der zirkadianen Uhr. Die Stärkung der Gesundheitskompetenzen der Mitarbeitenden steht dabei im Mittelpunkt. Sowohl die Belegschaft als auch die Unternehmen profitieren von den Maßnahmen durch mehr zufriedene Mitarbeitende und eine höhere Attraktivität am Markt. Ihr Alleinstellungsmerkmal ist die „Gesundheitstankstelle“, mit welcher sie Unternehmen regelmäßig im Alltag begleitet. Denise Iwanek gelingt es auf einzigartige Art ihren Teilnehmenden Tipps und Tricks für die Nutzung der eigenen inneren Uhr zu vermitteln. Als Dozentin und Vorstandsmitglied im Berufsverband der Präventologen e. V. engagiert sich Denise Iwanek für den Verband und ist ebenfalls als Ausbilderin für das Training Gesundheit und Lebenskompetenz® Teil des 4-köpfigen Teams in Deutschland. Sie zeigt nicht nur Gesundheit, sie lebt Gesundheit.

„**Gesundheit neu erleben!**“

## THEMEN

- + **„Chronobooster“ – Der Mehrwert für Ihre Gesundheit**
  - Lernen Sie Ihre (zirkadiane) Uhr und die Vorteile für den Alltag kennen
  - Optimieren Sie Ihren Tagesplan und bauen Sie kraftpendende Routinen ein
  - Entdecken Sie mehr Energie, Power, Konzentration und Kreativität für Ihren Tag
- + **„einschlafen – durchschlafen – besser schlafen“**
  - Tanken Sie wieder Energie über Ihren Schlafrhythmus
  - Leistungsstark und fit am Tag + perfekte Erholung in der Nacht
  - Mit den richtigen Ein- und Durchschlafertipps frischer aufstehen denn je!
- + **„Gesundheitstankstelle“ – Ihre monatliche betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)**
  - Stellen Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden regelmäßig in den Mittelpunkt!
  - Stärken Sie in 15 Minuten die Leistungsfähigkeit, die mentale Power und die Energie für den Arbeitstag
  - Steigern Sie mit der Gesundheitstankstelle Ihre Arbeitgeberattraktivität am Markt

## REFERENZEN & PRESSE

### Auszug Firmenreferenzen:

- Straßenbahn Herne – Castrop-Rauxel GmbH – hcr
- DSW21
- Werkarztzentrum Deutschland
- Vestische Straßenbahn
- Entsorgung Herne
- Kassenärztliche Vereinigung DO
- Bergmannsheil Gelsenkirchen-Buer
- Vestische Kliniken
- Knappschaft Kliniken Service GmbH
- Coca-Cola Dorsten
- CVUA NRW
- Kmr – Kooperation Metropole Ruhr
- Hertener Stadtwerke
- Handwerkskammer Düsseldorf
- IHK zu Münster
- NIAG Moers
- VBG Bochum
- Evu Bochum
- u. v. m.

## ONLINE KURSE

[www.speakers-excellence.com](http://www.speakers-excellence.com)

Sie wollen den Experten online erleben?  
Jetzt QR-Code scannen und Thema und Format wählen!



## HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe F
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe F
<b>Reisekosten</b>	Recklinghausen
<b>Vortragssprachen</b>	

## ONLINE-PROFIL



## MEDIEN & EMPFEHLUNG



**Ich geh mal eben schnell aufs Klo**  
ISBN: 978-3748200086  
16,99 €