

Inhalte

- Ursachen von Stress
- Formen der Stressreaktion
- individuelle Stressanalyse
- Kennenlernen kurzfristiger und alltagstauglicher Entspannungstechniken
- Kennenlernen langfristiger Stressbewältigungsmethoden

Zielgruppe

Beschäftigte aller Ebenen, die die Möglichkeiten zum Umgang mit Stress kennenlernen möchten

Umsetzung

- Methoden:
Vortrag, Metaplan, Gruppenarbeit, Praxisübungen, Diskussion
- Teilnehmerzahl:
maximal 12 Personen
- Seminardauer:
ein bis zwei Tage, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr, oder Kursform
- Ort:
firmenintern oder in externen Räumlichkeiten



Foto: Paha_L/istockphoto.de

„Schneller, höher, weiter?!“ Wir alle kennen Zeiten, in denen es stressig wird. Im beruflichen Kontext stehen Beschäftigte häufig vor der Aufgabe, sich auf die ständig verändernden Bedingungen der Arbeitswelt einzustellen und dem Arbeitsdruck gewachsen zu sein.

Gesundheitliche Auswirkungen können Konzentrationsstörungen, emotionale Störungen wie Angst und Depressionen sowie psychosomatische Störungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden aber auch Rückenschmerzen sein. Es hängt viel davon ab, ob es dem Einzelnen gelingt, trotz der hohen Anforderungen im körperlichen oder seelischen Gleichgewicht zu bleiben und den eigenen „Akku“ immer wieder aufzutanken.

Im Rahmen dieses Seminars werden stressauslösende Bedingungen sowie individuelle Stressreaktionen analysiert. Mitarbeiter werden in die Lage versetzt, die eigene Situation klarer zu erfassen. Darauf aufbauend lernen sie kurzfristige Entspannungstechniken und langfristige Stressbewältigungsmethoden kennen und anzuwenden. Verbesserungsvorschläge zur Optimierung der Arbeitsbedingungen werden ebenso erarbeitet wie Möglichkeiten, eigene stressverschärfende Impulse zu reduzieren.

Fit
im
Job

Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • www.bgf-institut.de

Gisela Wahn (gisela.wahn@bgf-institut.de) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.