



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Online-Angebot

Stress im Griff – Das Kombi-Angebot

Stress ist ein bedeutender Faktor für viele Erkrankungen. Vor allem chronische Stressreaktionen können das **Wohlbefinden**, die **physische und psychische Gesundheit** und damit auch die individuelle **Leistungsfähigkeit** nachhaltig beeinträchtigen. Ob bzw. wie stark eine Person äußere Faktoren als stressig empfindet, hängt mit den eigenen Denk- und Handlungsmustern zusammen. Hier setzt das Präventionsangebot an. Die Teilnehmenden

erlernen **Kompetenzen und Methoden des mentalen Stressmanagements**, um so ihren eigenen Umgang mit Belastungsfaktoren zu reflektieren und gezielt zu verbessern. Das Angebot kombiniert **digitale Workshops mit einem Online-Tool** zur unterstützenden Wissensvermittlung. Parallel kann so das Erlernte im Alltag erprobt werden, wodurch die Methode **besonders praxisnah und effektiv** ist.

Inhalt

- Grundlagen der Stressbewältigung
- Vermittlung von Kernkompetenzen:
 - Was ist Stress überhaupt?
 - Woher kommt mein Stress?
 - Wie erlebe ich weniger Stress?
 - Was kann mir auf dem Weg helfen?
- Reflexion und Erfahrungsaustausch zum eigenen Umgang mit Stress
- Transfer des Erlernten in den Alltag:
 - Anwendung von Übungen in der Praxis
 - Definition persönlicher Handlungsziele

Zielsetzung

- Sensibilisierung und Selbstreflexion des Umgangs mit Stressfaktoren
- Stärkung der Stressbewältigungskompetenz

Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten (mit und ohne Führungsverantwortung) dabei unterstützen möchten, persönliche stressverstärkende Denk- und Handlungsweisen zu reflektieren und positiv zu beeinflussen

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

3 digitale Workshops (je 2 Stunden)
1 Online-Tool
innerhalb von 6-8 Wochen

Organisatorisches

6-15 Personen

Kontakt

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.
Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover

Wir beraten Sie gern persönlich!

☎ 0511 1676 - 16188 oder
0441 93641 - 16187

✉ angebot.bgm@nds.aok.de

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.