

Foto: Getty Images / Prasit photo



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Schwerpunkt-Workshop

Digitaler Stress – bewusst abschalten

Die Nutzung digitaler Medien und Prozesse nimmt stetig zu. **Ständige Erreichbarkeit und Informationsflut** bestimmen den Rhythmus und lassen kaum Zeit zum Innehalten. **Vorbeugend und auch unterstützend** können Unternehmen ihre Beschäftigten gezielt fördern, digitale Stressauslöser zu erkennen und ein **ausgeglichenes Nutzungsverhalten** zu entwickeln.

Dieser **Schwerpunkt-Workshop** vermittelt wichtige Informationen aus der **Stress- und auch Schlaf-forschung** sowie erprobte **Tipps und Tricks** für den privaten und beruflichen Alltag. Dabei reflektieren die Teilnehmenden durch einen **Selbsttest** ihre aktuellen Nutzungsgewohnheiten und profitieren vom aktiven **Erfahrungsaustausch** in der Gruppe.

Inhalte

- Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung zu digitalen Stressfaktoren
- Bedeutung eines gesunden Schlafes und richtiger Schlafhygiene im Zusammenhang mit Stress
- Eigenständige Reflexion: Selbsttest zur Mobiltelefon-Nutzung
- Aktiver Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Tipps und Tricks für eine ausgewogene Mediennutzung

Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten vorbeugend oder auch unterstützend mit besonderen Faktoren der Stressbewältigung vertraut machen möchten

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Ziele

Stärkung der Kompetenz und Eigenverantwortung für einen gesundheitsgerechten Umgang mit beruflichen und privaten Stressfaktoren

Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital, 6-12 Personen. Dieser Workshop ist **einzel**n und **auch kombiniert** mit anderen Themen der Stressbewältigung buchbar.

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.