

**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Stressbewältigung | Schwerpunkt-Workshop

# Richtig erholen – Ressourcen stärken

Um das Arbeitsleben **lange gesund, motiviert und leistungsfähig** zu bewältigen, ist es wichtig, achtsam mit den **eigenen Ressourcen** umzugehen. Hier kommt es auf eine gesunde Balance zwischen Leistung und Entspannung an. **Vorbeugend und auch unterstützend** können Unternehmen ihre Beschäftigten gezielt darin fördern, **ausreichend Erholung** in den beruflichen und

privaten Alltag einzubauen. Der **Schwerpunkt-Workshop** vermittelt Kenntnisse des regenerativen Stressmanagements und der **Schlafforschung**. Die Teilnehmenden reflektieren durch einen Selbsttest ihren täglichen Rhythmus, lernen verschiedene **Entspannungstechniken** kennen und erhalten **praktische Tipps** für den Alltag.

## Inhalte

- Praktisches Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken
- Selbsttest und Reflexion zur eigenen Erholung
- Schlafhygiene:  
Faktoren für einen erholsamen Schlaf
- Anregungen zu kleinen Entspannungsmöglichkeiten und Tipps für den Alltag

## Ziele

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

## 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


## 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](mailto:angebot.bgm@nds.aok.de)

[aok.de/arbeitgeber/nds](https://aok.de/arbeitgeber/nds)

**Wir machen Niedersachsen gesünder.**