

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Schwerpunkt-Workshop

Stress entsteht im Kopf

Die täglichen Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag sind vielfältig, können bei zu viel Stress langfristig **belasten und die Gesundheit beeinträchtigen**. Dabei spielt auch die innere Einstellung eine wichtige Rolle. Unbewusst können eigene **Denkmuster und Bewertungen** die negativen Auswirkungen noch verstärken. **Vorbeugend und auch unterstützend** können Unternehmen ihre Beschäftigten gezielt fördern,

innerlich einen gesünderen Umgang mit Stress zu finden. Der **Schwerpunkt-Workshop** vermittelt besondere Kenntnisse aus der modernen Stressforschung. Die Teilnehmenden **reflektieren** ihren inneren Umgang mit Belastungen, hinterfragen alte **Denkmuster** und erhalten **Anregungen für förderliche Denk- und Verhaltensweisen**.

Inhalte

- Selbsttest und Reflexion zu eigenen stressverstärkenden Einstellungen und Bewertungen
- Anregungen für förderliche Denkmuster
- Übungen zur positiven Veränderung von Denk- und Verhaltensweisen
- Durchführung einer praktischen Entspannungsübung

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

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.