



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Mehrwöchiges Angebot

Stress lass nach – Das modulare Angebot

Die täglichen Herausforderungen im beruflichen und privaten Alltag können Beschäftigten zunehmend die innere Kraft rauben. Häufig sind **physische und psychische Beschwerden** die Folgen von zu viel Stress. Unternehmen können ihre Beschäftigten gezielt fördern, einen gesünderen Umgang mit Stressfaktoren zu erlernen, um so die **Gesundheit und Leistungsfähigkeit** zu stärken. Das **vorbeugende und auch unterstützende**

Gesundheitsangebot „Stress lass nach“ begleitet die Teilnehmenden über mehrere Wochen und kann **bedarfsorientiert aus verschiedenen Modulen** zusammengestellt werden. Im Fokus stehen verschiedene **Stellschrauben** für ein erfolgreiches Stressmanagement verbunden mit **praktischen Tipps und Übungen** sowie **Austausch in der Gruppe**.

Inhalte

- **Einstieg:** Basis-Workshop
- **Modul: Effektives Zeit- und Selbstmanagement**
Instrumentelles Stressmanagement
Eigene Zeitdiebe und wirksame Methoden
- **Modul: Stress entsteht im Kopf**
Mentales Stressmanagement
Reflexion stressverstärkender Einstellungen
- **Optionale Module**
 - **Modul: Richtig erholen – Ressourcen stärken**
Regeneratives Stressmanagement
Ausgleichs- und Entspannungstechniken
 - **Modul: Digitaler Stress – bewusst abschalten**
Gesunder Umgang mit digitalen Medien
- **Abschluss:** Transfer in den Alltag

Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten umfassend unterstützen möchten, gesundheitsbewusster mit Stressbelastungen umzugehen

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

4-6 Einzeltermine verteilt über mehrere Wochen
jeweils 3 Stunden

Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital,
6-12 Personen als **konstante Gruppe**

Alternativ zur modularen Form bieten wir jedes Thema **auch als einzelnen Workshop** an.

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.