

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Schwerpunkt-Workshop

Zeit- und Selbstmanagement

Volle Schreibtische und Posteingänge bei ständiger Erreichbarkeit und Termindruck – **wie soll ich das nur schaffen?** Die gestiegenen Herausforderungen der Arbeitswelt können Beschäftigte langfristig belasten und die Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. **Vorbeugend und auch unterstützend** können Unternehmen ihre Mitarbeitenden gezielt fördern, eine

gesunde Balance zwischen Leistung und Entspannung zu finden. In diesem **Schwerpunkt-Workshop** erlernen die Teilnehmenden **Methoden des instrumentellen Stressmanagements**, unterscheiden Zeittypen und reflektieren Zeitdiebe ihres Arbeitsalltags. Dabei helfen der Austausch in der Gruppe und **praktische Tipps und Übungen**.

Inhalte

- Bedeutung der Balance zwischen Leistung und Entspannung für die Gesundheit
- Selbstcheck und Reflexion: Zeittypen und Zeitdiebe des eigenen Arbeitsalltags
- Vorstellung von verschiedenen Methoden des Zeitmanagements und Anregungen je nach Zeittyp
- Praktische 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.