

Stressbewältigung | Workshop

Im Stress nicht untergehen

Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Belastungen durch Stress in der Arbeitswelt nehmen zu. Der Workshop unterstützt Ihre Beschäftigten, mit Stress und Belastungen **gesundheitsförderlich** umzugehen. Auf Grundlage der Erkenntnisse aus der Stressforschung entwickeln sie eigene **Handlungsmöglichkeiten**

zu ihrer persönlichen **Stressbewältigung** im beruflichen und privaten Alltag. Das setzt eine aktive Mitarbeit im Gespräch und in der Gruppenarbeit voraus. Der Workshop ist ein **Einstieg in das Thema** und vermittelt Impulse zur Umsetzung.

Inhalt

- Vertiefung der Kenntnisse zu Gesundheit, Stress und seinen Faktoren sowie gesundheitlicher Belastung durch chronischen Stress
- Steigerung der Handlungskompetenz
- Eigene Ressourcen bewusst machen
- Stärkung der Kompetenz und Eigenverantwortung im Umgang mit sich selbst und der eigenen Gesundheit
- Motivation der Teilnehmenden erhöhen, sich aktiv mit den Anforderungen auseinanderzusetzen
- Kennenlernen einer Entspannungsübung

Zielgruppe

Beschäftigte in Ihrem Unternehmen, die sich gestresst fühlen und erste Ansätze zur Vermeidung kennenlernen möchten

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

3 Stunden

Organisatorisches

Wahlweise in Präsenz oder digital
6-15 Personen

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.