



**Kostenfrei**  
für Ihren  
Betrieb

Stressbewältigung | Fachvortrag

# AkkuLaden – Auftanken für den Arbeitsalltag

Beschäftigte erleben im Arbeitsalltag zunehmenden Stress und steigende berufliche Herausforderungen. Häufig sind **physische und psychische Beschwerden** die Folgen. „AkkuLaden“ sensibilisiert Beschäftigte, sich regelmäßig bewusst und aktiv zu entspannen, um den eigenen Akku rechtzeitig wieder aufzuladen. Mehr **Achtsamkeit im**

**Umgang mit den eigenen Ressourcen** und ein **gesunder Umgang mit Stress** verbessern das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Der **Vortrag** vermittelt **Basiswissen** über den **Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheit**. Die Teilnehmenden erhalten **praktische Tipps** für mögliche Handlungsansätze im beruflichen Alltag.

## Vortragsinhalte

- Zusammenhang zwischen Stress, Gesundheit und Wohlbefinden
- Auswirkungen von Stress auf die Leistungsfähigkeit
- physische und psychische Beschwerden als häufige Folgen von Stress
- Gesundheitlicher Nutzen von Entspannungstechniken
- Praktische Tipps für mögliche Handlungsansätze im beruflichen Alltag

## Zielgruppe

Alle Beschäftigten, die an Impulsen für einen gesünderen Umgang mit Stress interessiert sind

## Referierende

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

## Dauer

30 Minuten

## Organisatorisches

wahlweise in Präsenz oder digital

## 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.**