



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Workshop

AkkuLaden – Auftanken für den Arbeitsalltag

Beschäftigte erleben in ihrem 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 **Workshop** gibt Impulse und Anregungen, mit den Folgen von Stress auf gesunde Art umzugehen. Die Teilnehmenden lernen **verschiedene Entspannungstechniken und ihre Wirkungsweise** kennen. Im Fokus steht das **Erleben und Ausprobieren**, um die erlernten Ansätze später erfolgreich in den Alltag einzubauen.

Workshopinhalte

- Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener Möglichkeiten zur Entspannung:
 - Techniken zur Kurzentspannung, z.B. durch Atmung
 - bewegungsbasierte Ansätze, z.B. leichte Yoga- und Qi-Gong-Übungen
 - weitere Techniken z.B. Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung
- Erläuterungen zu den Hintergründen, Vorteilen und der Wirkungsweise der einzelnen Techniken

Zielgruppe

Alle Beschäftigten bei Ihnen, die Interesse am Ausprobieren von Entspannungstechniken haben, um ihren Umgang mit Stress zu verbessern

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

1,5 bis 2 Stunden

Organisatorisches

8 bis 12 Personen
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

aok.de/arbeitgeber/nds

Wir machen Niedersachsen gesünder.