



Kostenfrei
für Ihren
Betrieb

Stressbewältigung | Modulares Angebot

Den eigenen Weg finden – Gesunder Umgang mit Stress

Die täglichen Herausforderungen im beruflichen Alltag können Beschäftigten zunehmend die innere Kraft rauben. Häufig sind **physische und psychische Beschwerden** die Folgen von zu viel Stress. **Achtsamkeit für die eigenen Ressourcen** und ein **positiver Umgang mit Stress** fördern das eigene Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. „Den eigenen Weg finden“ ist ein **mehrtägiges Gesundheitsangebot**,

das **bedarfsorientiert aus verschiedenen Modulen zusammengestellt** werden kann. Im Fokus stehen die **mental, instrumentellen und regenerativen Stellschrauben** für ein erfolgreiches Stressmanagement. Zusätzlich ist ein Modul zu digitalem Stress möglich. Die Teilnehmenden können so einen gesünderen Weg zur Bewältigung des beruflichen und auch privaten Alltags finden.

Inhalte wahlweise aus 4 Modulen

Einstieg: Stress erkennen und verstehen

- **Modul: Stress entsteht im Kopf**
Mentales Stressmanagement
- **Modul: Effektives Zeit- und Selbstmanagement**
Instrumentelles Stressmanagement
- **Modul: Richtig erholen – Ressourcen stärken**
Regeneratives Stressmanagement
- **Modul: Digitaler Stress – bewusst abschalten**
Gesunder Umgang mit digitalen Medien

Abschluss: Transfer für den Alltag

Ziele

- Sensibilisierung für einen gesünderen Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Stärkung der Kompetenzen zur Stressbewältigung für den beruflichen und privaten Alltag

Zielgruppe

Unternehmen, die ihre Beschäftigten (mit und ohne Führungsverantwortung) vielschichtig unterstützen möchten, sicherer und gesundheitsbewusster mit Stressbelastungen umzugehen

Workshopleitung

Fachkräfte für Stressprävention der AOK Niedersachsen

Dauer

Je Modul 3 Stunden
in Einzelterminen oder als Tagesseminare

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.

Das sagen Beschäftigte über das AOK-Angebot „Den eigenen Weg finden – Gesunder Umgang mit Stress“

Mit der Workshopreihe können individuelle Ziele der Stressbewältigung erarbeitet werden. Durch die umfassende Vermittlung individueller Stressbewältigungskompetenzen gelingt die **Integration in den beruflichen Alltag besonders gut**.

Eine Weiterempfehlung von 100% durch Beschäftigte, die das Programm absolviert haben, spricht für den Erfolg.



Prozentangabe: Zufriedenheit

n=66

sensibilisiert
achtsam
Reflexionsmöglichkeit
praxisbezogene Fallbeispiele
Austausch und Offenheit
wählbare Module
motiviert
flexibel
Praxisnähe
viele neue Ansätze

Wir machen Niedersachsen gesünder.