



Kostenfrei
für alle im
Betrieb

Durchatmen statt durchdrehen

**Gelassener durch den Job mit
Betrieblicher Gesundheitsförderung**

Starke Workshops zur
Stressbewältigung:

Im Stress nicht untergehen

Zeit- und Selbstmanagement

Stress im Griff (Online-Programm)

Auftanken für den Pflegealltag

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.



Gesünder im Job

Ob im Büro, in der Pflege, im Handwerk oder im Dienstleistungssektor – zu viel Stress bei der Arbeit kann das Wohlbefinden der Beschäftigten dauerhaft belasten und die Gesundheit psychisch sowie physisch gefährden. Das Ergebnis: sinkende Motivation und Produktivität, steigende Krankstände, Fluktuation und Kosten für Betriebe.

Mit Betrieblicher Gesundheitsförderung können Arbeitgeber dem gezielt entgegenwirken und vorbeugen. Die AOK Niedersachsen unterstützt Ihr Team dabei, gesünder mit Stress im Arbeitsalltag umzugehen und persönliche Ressourcen zu stärken. Einige unserer praxisnahen Workshops und Online-Seminare stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor.



Gut zu wissen:

Wertvolle Prävention – kostenfrei für alle!
Die Teilnahme an den Workshops und Seminaren ist für den Betrieb und alle Beschäftigten, unabhängig ihrer Kassenzugehörigkeit, kostenfrei.



Unser Tipp:

Teilen Sie diese Informationen in Ihrem Betrieb, damit auch Sie und Ihr Team von Betrieblicher Gesundheitsförderung profitieren können.

Workshop

Im Stress nicht untergehen

Welche Auswirkungen kann zu viel Stress auf die Gesundheit haben? Wie kann ich achtsam mit meinen eigenen Ressourcen umgehen? Reflexion des beruflichen und privaten Alltags sowie praktische Anregungen für eine gesündere Stressbewältigung.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Beschäftigte aller Branchen
- Dauer: 3 Stunden (Präsenz oder Online)
- Teilnehmende: 6–12 Personen
- Kerninhalte: Grundlagen zu Stress und gesundheitlichen Belastungen, Auswirkungen von chronischem Stress, Selbst-Check Alltagsbelastungen, Warnsignale erkennen, Möglichkeiten der Stressbewältigung, Entspannungsübungen und Anregungen für den Alltag

Mehr erfahren



Workshop

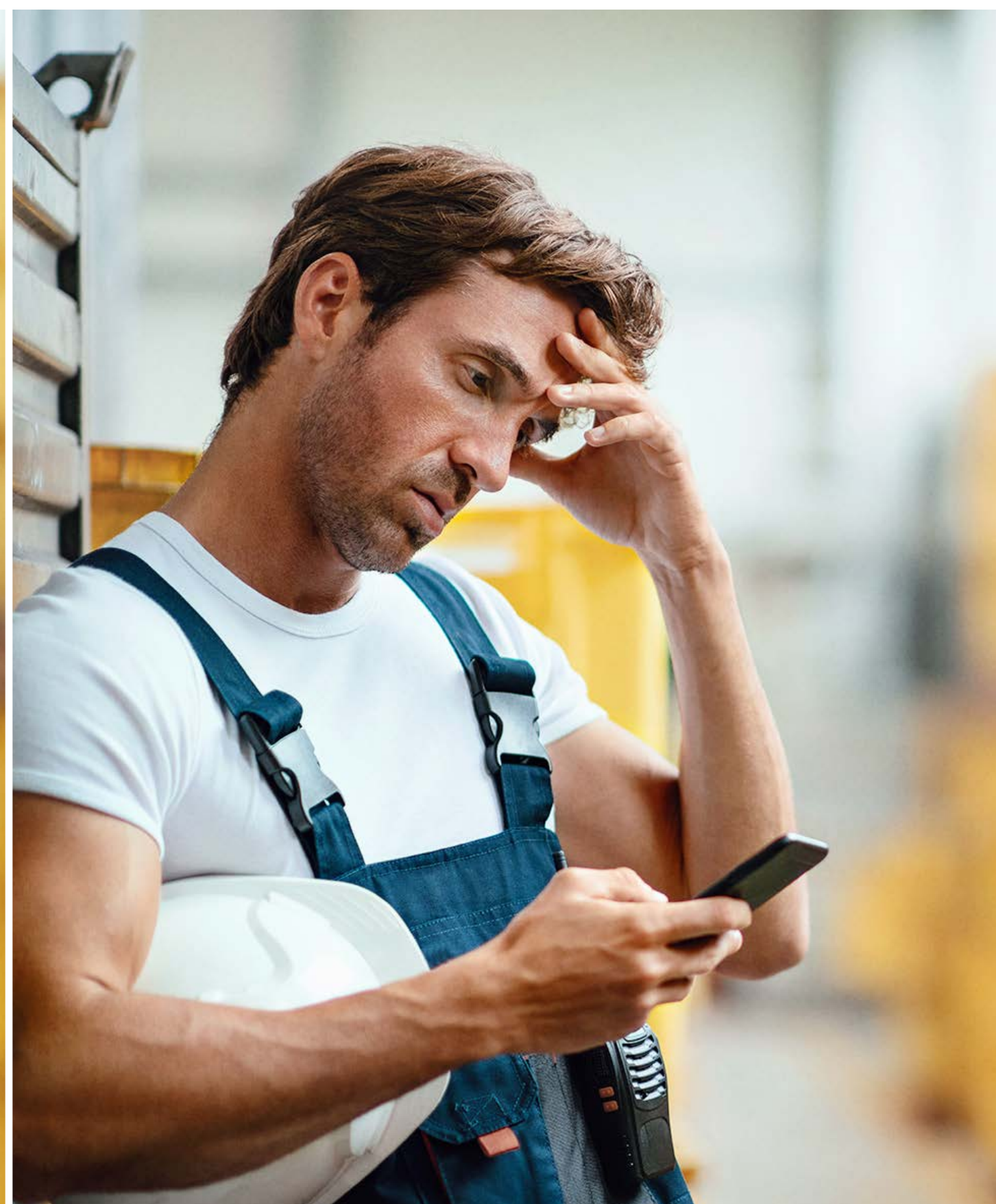
Effektives Zeit- und Selbstmanagement

Wie kann ich eine gesunde Balance zwischen Leistung und Entspannung finden? Welche Methoden des instrumentellen Stressmanagements gibt es? Welche unterschiedlichen Zeittypen und Zeitdiebe begegnen mir im Arbeitsalltag? Praktische Tipps und Übungen.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Beschäftigte aller Branchen
- Dauer: 3 Stunden (Präsenz oder Online)
- Teilnehmende: 6–12 Personen
- Kerninhalte: Balance zwischen Leistung und Entspannung, Selbstcheck und Reflexion: Zeittypen und -diebe, passende Methoden des Zeitmanagements, Entspannungsübungen

Mehr erfahren



Online-Programm

Stress im Griff

Warum ist Stress eine Gefahr für die Gesundheit? Wie gehe ich gelassener und gesünder mit Herausforderungen im Arbeitsalltag um? Welche Situationen empfinde ich als besonders belastend und wie stärke ich gezielt meine Resilienz? Wirkungsvolle Expertentipps und praktische Anregungen.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Beschäftigte aller Branchen
- Dauer: 4 Wochen (Online und eigenständig nutzbar)
- Kerninhalte: Stress und seine Bedeutung verstehen, Stressmuster analysieren und durchbrechen, Tipps für mehr Resilienz in Beruf und Alltag, Stress bekämpfen bevor er entsteht, Übungen für ein entspannteres Leben

[Mehr erfahren](#)



Impulsvortrag und Workshop

AkkuLaden – Auftanken für den Pflegealltag

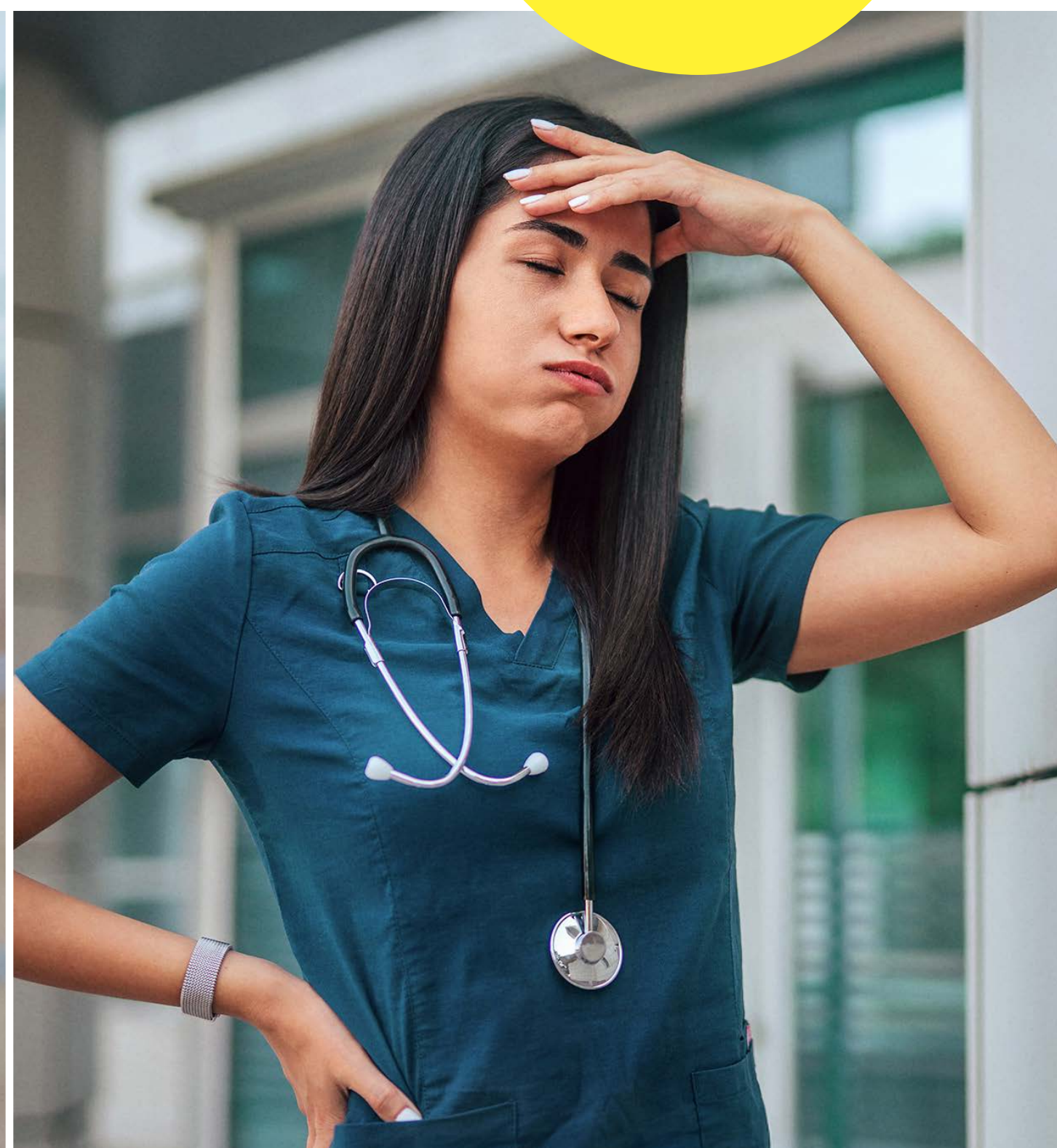
Pflegekräfte sind im Berufsalltag besonderen Belastungen ausgesetzt. Die AOK Niedersachsen hat deshalb spezielle Gesundheitsangebote entwickelt, die auf die Herausforderungen in ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen sowie Krankenhäusern zugeschnitten sind. Wie zum Beispiel dieses Angebot zur Stressbewältigung.

Auf einen Blick:

- Zielgruppe: Beschäftigte in der Pflegebranche
- Dauer: 30 Minuten/Vortrag, 2 Stunden/Workshop (Präsenz oder Online)
- Kerninhalte: Zusammenhang zwischen Stress, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, physische und psychische Folgen, Entspannungstechniken und praktische Tipps für den Pflegealltag

Mehr erfahren

**Speziell für
Pflege**



Noch mehr Betriebliche Gesundheit mit der AOK

Stressbewältigung und Ressourcenmanagement ist nur ein Aspekt der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Auch zu folgenden Themen unterstützen wir Ihren Betrieb kostenfrei:



Suchtprävention



Gesunde Ernährung



Ergonomie und Bewegung



Gesundheitsgerechte Führung



Stressbewältigung und Ressourcenstärkung

Kostenfrei
für alle im
Betrieb

Ausgerichtet an den Bedürfnissen Ihres Betriebes entwickeln wir gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Gesundheitslösungen für Ihr Unternehmen: vom **Gesundheitstag**, über erste **Workshops** bis hin zum **Aufbau eines systematischen Gesundheitsmanagements**. Wir beraten und begleiten Sie gern persönlich.

Fangen Sie an – es lohnt sich!

Einfach im Betrieb vorschlagen

Gern können Sie dieses Informationspaket mit Kolleginnen und Kollegen oder den Verantwortlichen in Ihrem Unternehmen teilen.

Wir beraten Ihren Betrieb gern persönlich!

 0800 2656467

[Zum Kontaktformular](#)

AOK Niedersachsen Die Gesundheitskasse.

Unternehmensbereich BGM
Herrenstraße 9
30159 Hannover
aok.de/fk/nds/bgf-angebote

Stand: August 2025



AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

