

Stresskompetenz in Beruf und Alltag -

Programm zur Stressbewältigung für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Für viele Menschen werden herausfordernde Situationen zur extremen psychischen Belastung, wenn bestimmte Faktoren hinzukommen. Das ist in der Regel, wenn z.B. die Fülle an Arbeit dauerhaft anhält und keine Zeit mehr zur Entspannung bleibt. Oder wenn die Eigenverantwortung bei steigender Komplexität der Arbeitsanforderungen steigt. Auch Unklarheiten über Entscheidungsspielräume, permanente unvorhergesehene und wenig kontrollierbare Situationen, z.B. ständige Umstrukturierungsprozesse am Arbeitsplatz gehören dazu.

Mit unserem Programm wollen wir Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befähigen, auf Herausforderungen und dauerhafte Belastungen angemessen reagieren zu können.

Inhalte:

- Analyse von Stressgeschehen und Verhaltensmustern
- Einstellungsänderung und Verstärkung der Resilienz
- Aktivierung von sozialer Unterstützung
- Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Einüben von Entspannungsverfahren
- Zufriedenstellende Gestaltung von Zeit



***Nicht die Dinge selbst
beunruhigen die
Menschen, sondern ihre
Meinungen und Urteile
über die Dinge.***

Epiktet (ca. 50 – 130 n. Chr.)

***Kurs mit 8 Einheiten
mit
Prüfsiegel der
Zentralen Prüfstelle
Prävention***

Kosten:

***140.-€ / Teilnehmerin
und Teilnehmer***