

Haben Sie noch Fragen?



Fotos: Fotolia_131235046_Miceking_M; iStock_AM29

Stand Juli 2018



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Baden-Württembergischer Landesverband für
Prävention und Rehabilitation gGmbH

Sabine Lang
Referentin für Prävention
Basler Straße 61
79100 Freiburg
Tel.: 0761/156309-14
E-Mail: sabine.lang@bw-lv.de
www.bw-lv.de

STRESSKOMPETENZ IN BERUF UND ALLTAG

Erfolgreiche
Unternehmen von morgen
- gesunde Zukunft heute
gestalten.



Baden-Württembergischer
Landesverband für Prävention
und Rehabilitation gGmbH

Angebote
zur betrieblichen
Gesundheitsförderung



Das Ziel

Gesund und gut gelaunt zur Arbeit

Unsere Angebote richten sich an Beschäftigte, die gelassener mit beruflichen wie auch privaten Anforderungen umgehen möchten. Wir stärken die individuellen Bewältigungsstrategien und Ressourcen. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter lernen einen achtsamen Umgang mit ihrer Gesundheit - für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

Unser Kurs

„Stresskompetenz in Beruf und Alltag“

- Dieser Kurs umfasst 8 Module á 90 Minuten, die individuell an firmenspezifische Bedingungen angepasst werden können.
- Das Kurskonzept stützt sich auf anerkannte wissenschaftliche Grundlagen.
- Er ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention-zertifiziert und kann durch die Krankenkassen bezuschusst werden.

Kursinhalte

- Ursachen und Folgen von Stress
- Dem Stress aktiv begegnen
- Positive Denkmuster entwickeln
- „Die richtigen Dinge zur richtigen Zeit tun“
- Ressourcen aktivieren und achtsam in die Zukunft gehen

Weitere Angebote

zu Stresskompetenz, Gesundheitsförderung und BGM

Haben Sie Interesse an einem

- Vortrag
- Workshop
- persönlichen Stress-Check durch unsere TrainerInnen
- Seminar

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf!

Steuerfreibetrag

von 500 Euro im Jahr

Seit dem 1.1.2008 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit steuerlich unterstützt. 500 Euro kann ein Unternehmen pro MitarbeiterIn und Jahr lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren. Dazu zählt auch unser Kurs-Programm, welches der Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands dient (§3 Nr. 34 EStG).