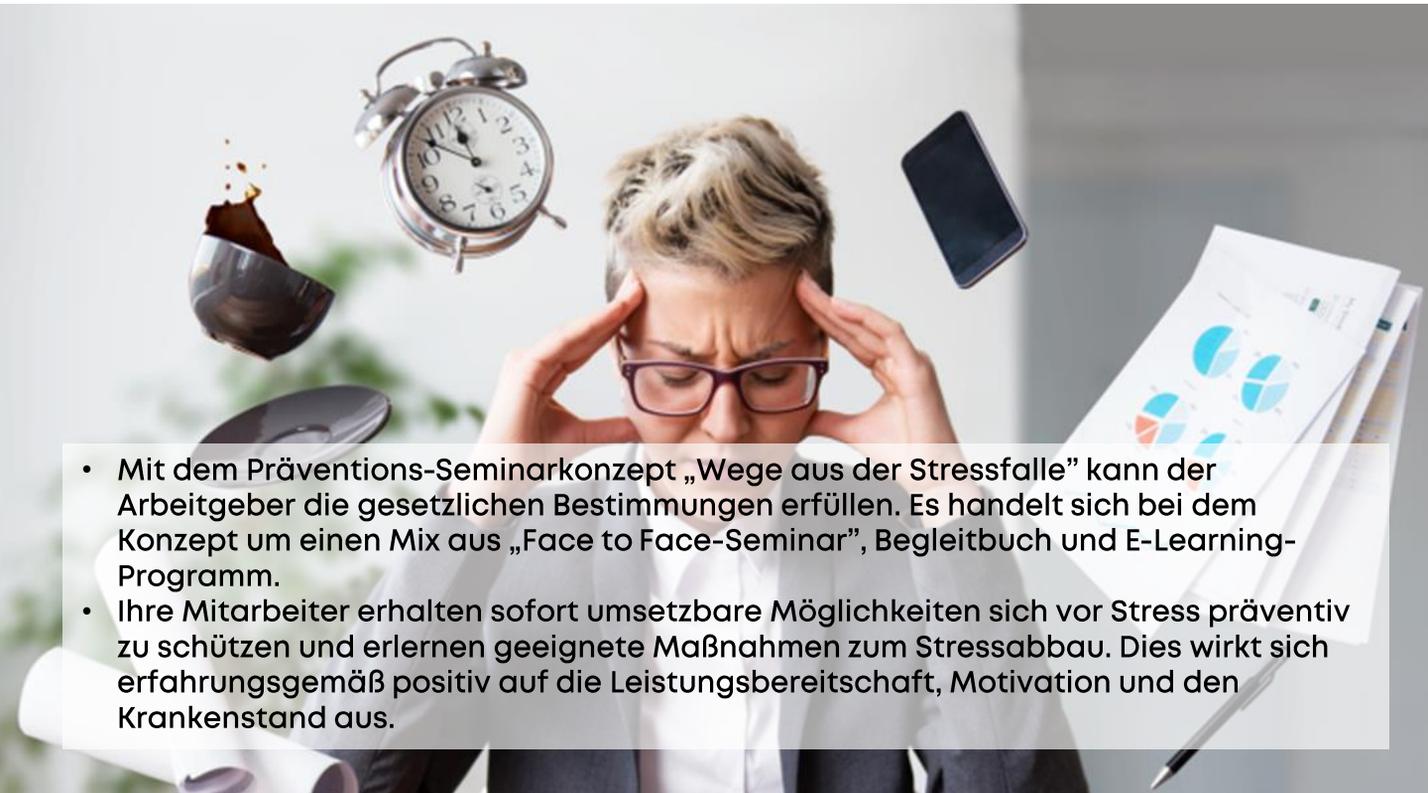


Stress-Prävention mit Konzept

Wege aus der Stressfalle

In Unternehmen und Organisationen steigen zunehmend die Krankentage wegen psychischer Erkrankungen. Aufgrund dessen hat der Gesetzgeber die gesetzlichen Anforderungen an Arbeitgeber neu festgelegt. Seit dem 1.1.2016 sind Maßnahmen zur Stressprävention im Bundespräventionsgesetz als "Muss-Leistung" festgeschrieben. Demnach sind alle Arbeitgeber (gemäß §§ 5,6 ArbSchG) verpflichtet, Maßnahmen zu ergreifen, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

- 
- Mit dem Präventions-Seminarkonzept „Wege aus der Stressfalle“ kann der Arbeitgeber die gesetzlichen Bestimmungen erfüllen. Es handelt sich bei dem Konzept um einen Mix aus „Face to Face-Seminar“, Begleitbuch und E-Learning-Programm.
 - Ihre Mitarbeiter erhalten sofort umsetzbare Möglichkeiten sich vor Stress präventiv zu schützen und erlernen geeignete Maßnahmen zum Stressabbau. Dies wirkt sich erfahrungsgemäß positiv auf die Leistungsbereitschaft, Motivation und den Krankenstand aus.

Inhalte:

- Was geschieht in unserem Körper, wenn wir gestresst sind?
- Nach welchen Verhaltensmustern agieren wir unter Stress?
- Wie lassen sich diese beeinflussen?
- Stressmarker-Analyse zur Bestimmung des Stresswerts
- Unternehmensstrategien zur Stressreduktion
- praktische Übungen zu Stressreduktion
- entspannter Rücken in wenigen Minuten durch Back-Power

Dauer
1 Tag

Trainer
Markus Stork