



Stressmanagement

**Ihr
Unternehmenserfolg
ist unser Ziel**

Vermutlich kennen Sie, als Arbeitgeber, auch das Gefühl durch zu großen und negativen Stress ausgebremst und entkräftet zu sein.

Für Ihre Mitarbeiter gilt es ebenso – einer Vielzahl an Anforderungen gerecht zu werden, die rasch dazu führen kann, dass dem Druck nicht mehr standgehalten wird.

Langfristig kann dieses zu negativen gesundheitlichen Folgen und somit zu verminderter Arbeitsfähigkeit, Arbeitsausfällen oder zur Frühverrentung führen.

Prävention ist besser als Nachsorge!

Sicher ist Ihnen bewusst, dass negativer Stress nicht immer vermeidbar ist. Umso wichtiger ist es, Strategien in Umgang mit Stress zu erlernen. Nicht nur die Bewältigung von Stress sollte im Vordergrund stehen.

Wie können Sie dagegen wirken

Seminar:

Dauer: nach Absprache (Beispiel: 6 x 90 Min.)

Stresstheorie:

- Stressanalyse als Voraussetzung zur Stressbewältigung
- Was ist Stress?
- Ursachen und Folgen von Stress
- Stressreaktionen

Stressbewältigung:

- Kurzfristige und langfristige Techniken
- Systematischer Stressabbau
- Problemlösetechniken
- Zeitmanagement
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken

Vortrag:

In 5 Schritten durch das Thema Stress!

Dauer: 90 Min.

Der Vortrag erläutert die Entstehung, die Folgen und den Umgang mit Stress.

Während des Vortrages werden Möglichkeiten zum Stressabbau vorgestellt, dazu werden die Zuhörer aktiv einbezogen.

Wertvolle Informationen warten auf Sie!

Ein Gewinn für alle Beteiligten



Der Gewinn für Sie als Arbeitgeber

- Prävention von Erkrankungen
- Reduzierung der Kosten
- Erhöhung der Produktivität und Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Wettbewerbsfähigkeit



Der Gewinn für Ihre Mitarbeiter

- Erhaltung der Gesundheit
- Steigerung des Wohlbefindens und Zufriedenheit
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Übertragbarkeit auf Privatleben

nachhaltig
und effektiv

nah · individuell · kompetent



Betriebliches
Gesundheitsmanagement
SIMONE REDEKER

Hartenkampstraße 29
32361 Pr. Oldendorf
kontakt@bgm-redeker.de
www.bgm-redeker.de
Tel. 05742/50196-49
Mobil 0160 93835734

*Gerne stehe ich Ihnen für eine unverbindliche
und kostenfreie Erstberatung vor Ort
zur Verfügung!*

Ihre

Simone Redeker

