



STRESS VERSTEHEN UND MEISTERN: URSACHEN ERKENNEN & STRATEGIEN ENTWICKELN

Stressbelastungen am Arbeitsplatz wirken sich negativ auf die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter*innen aus. Dies kann auf verschiedene Ursachen zurückgeführt werden. Mithilfe verschiedener Stressbewältigungsmethoden und Impulse zur Selbstreflexion sollen die Teilnehmenden dazu angeregt werden, sich mit ihrem Stressempfinden, ihrer Stressresistenz und ihrer Gesundheitskompetenz auseinanderzusetzen. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, einen gesundheitsförderlicheren Umgang mit Stress zu entwickeln.

INHALTE

- Einführung in das Thema Stress
- Kurz- und Langzeitwirkungen von Stress
- Der Weg von der Überforderung zum Burnout
- Stressprävention
- Gesundheitskompetenz im Umgang mit Stress
- Entspannungsmethoden
- Ressourcen als Stresspuffer

IHR NUTZEN

- Kennenlernen der gängigen Stresstheorien
- Entstehung von arbeitsbezogenem Stress verstehen
- Gesundheitsgefährdende Auswirkungen und Langzeitfolgen von Stress minimieren
- Erlernen von Stressbewältigungsmethoden
- Stärkung der eigenen Stress- und Gesundheitskompetenz
- Förderung der Resilienz

**Erkennen, verstehen,
bewältigen.
Ihr Weg zu einem
gesunden Umgang
mit beruflichem Stress!**

Workshops

4 bis 12 Teilnehmer*innen
Präsenz / Online
Online-Impulsvortrag (1-1,5h)
Halbtag (4h) /
Ganztagworkshop (8h)

Mehr Info



menschgesundheitarbeit.at
info@menschgesundheitarbeit.at