

*Betriebliches Gesundheitsmanagement*  
**Stressbewältigungstraining**  
- Gelassen und sicher im Stress -

### Kurzbeschreibung

Im **Stressbewältigungstraining** geht es darum, die Stress auslösenden Faktoren des Arbeitsalltags zu reduzieren und gleichzeitig die individuellen Möglichkeiten zur Stressbewältigung zu verbessern.



### Ziele und Stärken

- Stress reduzieren und die Gesundheitsressourcen stärken
- Rechtzeitiges Erkennen von eigenen Stressfaktoren
- Stärkung der persönlichen gesundheitsförderlichen Stressbewältigung
- Übungen zur Kurzentspannung
- Systematisches Problemlösen im Arbeitsalltag

### Unsere Leistungen

- Aufklärung über Stressentstehung und zu den Wirkmechanismen von Stress
- Hinweise zur Umsetzung von drei Formen des Stressmanagements - regenerativ, mental und instrumentell -
- Körperorientierte Strategien der Stressbewältigung im Arbeitsalltag
- Tipps zu stressreduzierender Arbeitsorganisation
- Gesundheitsorientierte Gestaltung des Arbeitsalltags

### Organisation und Durchführung

- In Absprache mit Ihrer Firma

### Nutzen für Ihr Unternehmen

- Reduzierung von stressbedingten Arbeitsausfällen und Leistungsminderung
- Kompetenter Umgang Ihrer Mitarbeiter mit Belastungssituationen
- Verbesserung der Kommunikation und des Arbeitsklimas
- Steigerung der Arbeitgeberattraktivität bei Integration des Stressbewältigungstrainings in das Gesamtkonzept Betriebliches Gesundheitsmanagement