



Stressmanagement

Bei vielen Mitarbeiter*innen und Führungskräften besteht das Gefühl, dass sich die Arbeitswelt fortwährend beschleunigt. „Schneller, höher, weiter“ scheint die Devise zu sein. Mehr Aufträge, mehr Kunden, mehr zu betreuende Patienten, mehr Dokumentation, mehr Dienstreisen, mehr soziale Konflikte am Arbeitsplatz, mehr Zeitdruck, mehr Störungen, mehr mehr mehr...

Das alles führt dazu, dass das **Stresserleben im Arbeitsalltag stark angestiegen** ist und die Anforderungen an jeden Einzelnen von uns überwältigend scheinen. Die **gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress** dürfen dabei nicht unterschätzt werden – angefangen von Verspannungen und Rückenschmerzen über Übelkeit, Kopfschmerzen und Herz-Kreislauf-Problemen bis hin zu Gereiztheit, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und Depressionen – chronischer Stress macht den Menschen krank.

Aus diesem Grund, ist es besonders wichtig, sich **Wissen zu diesem Thema anzueignen**: Was ist überhaupt Stress und was ist der Sinn von Stressreaktionen? Welche Arten von Stress gibt es und was hat Stress mit Leistung zu tun? Welche Formen von Stress gibt es bei der Arbeit?

Darüber hinaus ist es sinnvoll, sich selbst zu fragen, **was die eigenen Stressoren** sind und welche positiven, aber vielleicht auch welche hinderlichen Um-

gangsweisen wir persönlich mit Stresssituationen pflügen.

Nicht zuletzt ist es unerlässlich, ein **Gefühl dafür zu entwickeln, was zentrale Warnzeichen für Überlastung und chronisches Stresserleben sind** – denn nur so können wir rechtzeitig mit geeigneten Strategien eingreifen und den negativen Auswirkungen von Stress entgegenwirken.

Zu den Strategien zählen verschiedene Ansatzpunkte, welche kurzfristige Erleichterungen oder langfristige Veränderungen möglich machen. Dabei sind unter anderem das **lösungsorientierte Vorgehen (instrumentelle Stressbewältigung)**, das **innere Vorgehen (mentale Stressbewältigung)** sowie ein **Stressausgleich (regenerative Stressbewältigung)** probate Mittel.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, eine gesunde Unternehmenskultur zu entwickeln, im Rahmen derer die Beschäftigten in der Lage sind, Anzeichen von Überlastung und chronischem Stress wahrzunehmen sowie diesem mit gezielten Strategien und Methoden zu begegnen.

Wir beraten Sie gern!

Kontakt Betriebliches Gesundheitsmanagement

Unser Team der Abteilung Betriebliches Gesundheitsmanagement beantwortet gern alle Ihre Fragen per **Telefon** oder **E-Mail** unter:

0531 35444-24
gesundheit@eversonline.de

Mit uns erhalten Sie
zertifizierte Qualität



evers ist geprüft und zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001:2015.





Das können wir für Sie tun....

(Impuls-)Vortrag

Im Rahmen eines (Impuls-) Vortrages findet eine erste **Information und Sensibilisierung** zu dem Thema statt: Was bedeutet „Stress“ überhaupt und was sind „Stressoren“ und „Ressourcen“? Wie sehen kurzfristige Stressreaktionen aus und was können langfristige Folgen von Stress sein? Und welche kurzfristigen Methoden stehen uns zur Verfügung, um uns in einer akuten Stresssituation zu entlasten?

Ziel ist es, ein **gemeinsames Verständnis** vom Thema Stressmanagement zu erlangen und **erste Denkanstöße**.

Gerne passen wir den Schwerpunkt des Vortrages an aktuelle Bedarfe in Ihrem Unternehmen an und entwickeln gemeinsam mit Ihnen eine für Sie passende Struktur der Inhalte.

Zielgruppe/ Teilnehmerkreis:

Beschäftigte aller Hierarchieebenen, die ihr Wissen und Können rund um das Thema Stressmanagement erweitern möchten.

Teilnehmer: variabel

Dauer: ca. 20 – 90 Minuten

Schulungsort: Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Firma oder auf Wunsch in unseren Räumlichkeiten

Preis: auf Anfrage

Workshop

Der Workshop zielt darauf ab, die Grundlagen zum Thema „Stress“ kennenzulernen. Im Rahmen einer Selbstreflexion können die individuellen Stressoren identifiziert und ein konstruktiver Umgang mit diesen entwickelt werden. Zudem ist es Ziel, **hilfreiche Strategien zur Stressbewältigung** zu vermitteln.

Im Rahmen des Workshops werden vielfältige Methoden angewendet, um einen größtmöglichen Wissenszuwachs bei den Teilnehmenden zu erreichen. Die Methoden umfassen dabei unter anderem thematische Impulse, Arbeit in Kleingruppen, praktische Übungssequenzen sowie Selbstreflexionsphasen und die Entwicklung individueller Zielsetzungen zur Transfer-sicherung.

Wir legen bei der Zusammenstellung der Workshop-Bausteine besonders großen Wert darauf, dass die Inhalte den Bedarfen Ihres Unternehmens sowie der Teilnehmenden entsprechen und sie bei den spezifischen Stresssituationen im (Arbeits-)Alltag unterstützen.

Der Workshop kann beispielsweise folgende Themen beinhalten:

- Spannende Grundlagen zum Thema „Stress“ (u.a. Der Sinn von Stressreaktionen, Arten von Stress, Zusammen-

hänge zwischen Stress und Leistung, Beleuchtung arbeitsbedingter Belastungen, Folgen von Stress).

- Kennenlernen von Stressmodellen und Transfer der Inhalte auf den Arbeitsalltag.
- Selbstreflexion zu den eigenen Stressoren und den Umgang mit Stresssituationen.
- Identifikation von Warnzeichen für Überlastung.
- Tipps und Tricks zum Umgang mit Stresssituationen.

Nutzen Sie unser **Know-How** für den konstruktiven Umgang mit Stresssituationen.

Zielgruppe/ Teilnehmerkreis:

Beschäftigte aller Hierarchieebenen, die ihr Wissen und Können rund um das Thema Stressmanagement erweitern möchten.

Teilnehmer: 8 – 15 Personen

Dauer: variabel. Es sind verschiedene Formate möglich, wie Halb- oder Ganztagesworkshops.

Schulungsort: Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Firma oder auf Wunsch in unseren Räumlichkeiten

Preis: auf Anfrage

Bildquelle Seite 1: Designed by nensuria / Freepik