

# EINATMEN, AUSATMEN, ENTSPANNEN

 BGM: Stress

## Stressmanagement und Ressourcenstärkung

Sie kennen es – ein Termin jagt den anderen, ein wichtiger Auftrag muss dringend noch fertig werden und dann fällt auch noch eine Kollegin aus. Die Anspannung steigt und die Stimmung im Team sinkt. Ist das Stressniveau dauerhaft zu hoch und sind die Anforderungen nicht mehr zu bewältigen, kann das sehr belastend sein – für uns selbst und das Miteinander, sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich. Dies kann uns auf Dauer krank machen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, ist es wichtig, dem persönlichen Umgang mit Stress auf den Grund zu gehen, die eigenen Bewältigungsstrategien zu kennen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

### Die Ziele

- Kennenlernen des Stressprozess-Modells
- Verstehen der persönlichen Stressauslöser und Stressreaktionen
- Erkennen eigener Bewältigungsmöglichkeiten und Ressourcen
- Finden und Ausprobieren neuer Ausgleichsmöglichkeiten zur Entspannung
- Erarbeiten von individuellen Lösungen für stressauslösende Situationen

### So geht's

- Drei Einheiten, je 120 Minuten
- Teilnahme von maximal 12 Personen

### Auf den Punkt gebracht

- Kostenfreie Teilnahme unabhängig der Krankenkassenzugehörigkeit
- Information zur Anrechnung als Arbeitszeit erfolgt durch Ihre Führungskraft
- Persönliches wird vertraulich behandelt

**150 €  
Bonus\***

