

Aktives Stress- Management

Viele Unternehmen müssen sich heute mit Fragen der Mitarbeiterbindung auseinandersetzen. Was hält fähige Köpfe motiviert, fit, entspannt und bei der Stange? Gesellschaftlich Veränderungen fordern eine ganzheitliche Betrachtungsweise: das Erreichen von unternehmerischen Zielen schließt das Wohlbefinden der Beschäftigten mit ein.

Wir bieten mit dem Seminar „Aktives Stressmanagement“ einen attraktiven Beitrag für Ihr betriebliches Gesundheitswesen, das der oben beschriebenen Situation Rechnung trägt.

Inhalte

- Wie Stress entsteht
- Wie Stressbewältigungstechniken wirken
- Die 4 Säulen des Wohlbefindens
- Kennen lernen und Erproben von
 - Entspannungstraining
 - Mentaltraining
 - bürotaugliche „5-Minuten-Gymnastik“
 - Nordic Walking oder Schneeschuhlaufen*
- Selbstmanagement-Techniken*
- Entwickeln eines persönlichen Stress-Management-Plans (PSMP)

* im 2-tägigen Seminar

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Ihre „wertvollsten Kräfte“, an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in ihrer alltäglichen Arbeit in hohem Maße körperlich und/oder mental gefordert sind.

Nutzen für Ihren Betrieb

Die Bausteine des Seminars dienen sowohl der Stressbewältigung von psychischen Stressoren, wie der Prophylaxe von körperlichen Erkrankungen. Damit setzen sie an den Punkten an, welche die meisten Krankheitstage begründen (Erkrankungen des Bewegungsapparates und psychische Überlastungen).

Mit diesem Seminar

- unterstützen Sie nicht nur bei der Regeneration, sondern auch die wirkungsvollen Prophylaxe
- fördern Sie „Wir-Gefühl“ und Leistungsbereitschaft,
- stärken Sie die Mitarbeiterbindung,
- haben Sie ein attraktives Angebot in Ihrem betrieblichen Gesundheitswesen,
- heben Sie das Firmenimage nach außen.

Nutzen für Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Diese können das Seminar nutzen, um

- rechtzeitig und angemessen auf Stress reagieren zu können,
- den persönlichen Stress-Management-Plan so zu gestalten, dass zur persönlichen Lebensgestaltung passt,
- einem stressbedingten Erwebsausfall vorzubeugen.
- für Regeneration und Fitness angemessenen zu sorgen.



Termine

nach Vereinbarung

Honorar

Tagesseminar 980,- zzgl. MwSt.

2tägiges Seminar 1900,-zzgl. MwSt.

incl. Unterlagen, Leihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke oder Schneeschuhe.

Halbtagesseminar 550,- zzgl. MwSt.

Dieses Angebot gilt für eine Teilnehmerzahl bis 12 Personen.

Anfallende Fahrt- und Übernachtungskosten werden gesondert berechnet.

Hinweis

Wir gestalten das Seminar nach Rücksprache und setzen gerne den von Ihnen gewünschten Schwerpunkt aus der Inhaltspalette. Haben Sie einen speziellen Wunsch? Sprechen Sie uns an!