

Das Coaching

› IKK Angebote zu Stress und Entspannung

Mitarbeiter mental stärken und Gesundheit fördern

Übergeordnete Ziele: Stress bewältigen und Ressourcen stärken

Psychische Belastungen reduzieren



Die mentale Belastung von Mitarbeitern ist hoch und tendenziell steigend. Dies äußert sich besonders in dem wachsenden Anteil psychisch bedingter Fälle von Arbeitsunfähigkeit. Das Spektrum möglicher Ursachen spannt sich von mangelnder ergonomischer Arbeitsausstattung über schlechtes Führungsverhalten, Über-/Unterforderung bis hin zu privaten Konflikten zu Hause sowie am Arbeitsplatz. Gemeinsames Ziel der IKK Maßnahmen zu Stress und Entspannung ist das Bewältigen und der Abbau übermäßiger mentaler Belastungen sowie die Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) Ihrer Mitarbeiter. Dies wird flankiert durch das Gestalten gesunder, zu Leistung motivierender Arbeitsbedingungen.

Inhalte der IKK Angebote zu Stress und Entspannung

Die IKK Südwest unterstützt Sie mit zahlreichen Maßnahmen:

- › Informationsveranstaltungen zu den Themen Stress, Entspannung und psychosoziale Belastung
- › Seminare zum Stärken der Achtsamkeit und Resilienz
- › Vermitteln und Trainieren von Entspannungsverfahren
- › Praktisches Einüben von Selbstmanagement-Kompetenzen
- › Individuelles, externes Beratungsangebot (EAP = Employee Assistance Program)

Der große Vorteil für Ihr Unternehmen:

Mitarbeiter, die weniger negativer Stressbelastung ausgesetzt sind und Fertigkeiten des gezielten Entspannens beherrschen, weisen einen besseren Gesundheitszustand auf. Sie sind seltener arbeitsunfähig, langfristig belastbarer und arbeiten produktiver. Das größere Wohlbefinden am Arbeitsplatz verbessert ebenfalls in hohem Maße das Betriebsklima. Somit bewirken entsprechende Maßnahmen ein Steigern der Leistungsfähigkeit sowie -bereitschaft Ihrer Mitarbeiter und damit den wirtschaftlichen Erfolg Ihres Unternehmens.