

## Stressmanagement für Mitarbeiter

**Mitarbeiter mental stärken**

**Übergeordnete Ziele:  
Gesundheit fördern und  
psychisch bedingte  
Fehlzeiten vermeiden**

**Effektiv und zielführend**



In der heutigen Arbeitswelt gewinnen psychische Belastungen, die zu Stress führen können, immer mehr an Bedeutung. Für die Beschäftigten kann Stress, der häufig als Überforderung erlebt wird, eine Minderung von Wohlbefinden und Lebensqualität bedeuten. Mittel- bis langfristig ist mit Beeinträchtigungen der psychischen und körperlichen Gesundheit zu rechnen. Für ein erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement ist Stressbewältigung daher ein wichtiger Aspekt, wenn es darum geht die Funktionsfähigkeit einer Organisation sicherzustellen und die Kostenfaktoren durch krankheits- und motivationsbedingte Fehlzeiten in den Griff zu bekommen.

### Inhalte der IKK Seminare zu Stress und Entspannung

**Folgende Stressmanagement-Themen werden bearbeitet:**

- › Gesundheit und Leistung
- › Körper, Psyche und Stress
- › Stress-Prävention in Berufsalltag und Freizeit
- › Entwickeln von Resilienz und Eigeninitiative
- › Effektives Nutzen der zur Verfügung stehenden Handlungsspielräume
- › Strategien zur sozialen Unterstützung
- › Selbsteinschätzung und Strategien zum besseren Ausschöpfen des eigenen Potenzials
- › Traditionelle, klassische und moderne Verfahren zur Entspannung
- › Pausenmanagement

**Inhalt der Seminare:**

Die Stressmanagement-Seminare für Mitarbeiter dienen dazu, die Mitarbeiter für das Thema Stress zu sensibilisieren und ihnen einen umfangreichen Methodenkoffer an die Hand zu geben, um mit eigenem Stress, aber auch dem Stress der Kollegen umgehen zu können.