

Anti-Stress-Speed-Dating – 10 Techniken in aller Kürze

**Langfristig
entspannt bleiben**

**Verschiedene Stress-
regulationstechniken
kennenlernen**

**Methode der Wahl
finden**



Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. In herausfordernden Zeiten steht Ihnen die IKK Südwest mit speziellen Angeboten zur Seite. Damit auch Sie als Arbeitgeber den Anforderungen Ihrer Mitarbeiter gerecht werden und ihnen die bestmögliche Unterstützung in der aktuellen Situation geben können, bieten wir Ihnen verschiedene Maßnahmen zu unterschiedlichen Schwerpunkten.

Die Teilnehmer lernen verschiedene Stressregulationstechniken kennen und werden dabei unterstützt, die für sie am besten geeignete Methode zu finden. Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- Einblick in die zehn effektivsten Methoden
- Vorstellen traditioneller, klassischer und moderner Verfahren
- Herausfinden der individuell passendsten Methode
- Erarbeiten nachhaltiger Umsetzungsmöglichkeiten

Umsetzung:

Um Ihnen als Arbeitgeber maßgeschneiderte Lösungen bieten zu können, setzen wir auf bedarfsgerechte Angebote. Sie können daher frei entscheiden, ob Sie dieses Thema als Vortrag oder Seminar umsetzen möchten – wahlweise digital oder vor Ort. Alle Formate gehen mit einem individuellen Selbst-Check einher, mit dessen Hilfe die Teilnehmer herausfinden, welche Methode am besten zu ihnen passt.

Zielgruppe:

Das Angebot kann wahlweise getrennt oder gemeinsam für Mitarbeiter und Führungskräfte umgesetzt werden.

Gemeinsam heißt es nicht nur gesund durch die aktuelle Zeit zu kommen, sondern sich und seine Gesundheit auch für die Zukunft stark zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig abzuwenden.

