

Kopf in den Sand war gestern – schwierige Zeiten erfolgreich meistern

Umgang mit Belastungssituationen

Ängste bewältigen

Geistige Widerstandskraft stärken



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 erlernen effektive Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen. Folgende Inhalte stehen hierbei im Fokus:

- › Belastungen erfolgreich bewältigen
- › Stärken der Fähigkeit unter Stressbedingungen über sich hinaus zu wachsen
- › Orientierung durch Kommunikation
- › Spezielles Stressmanagement
- › Optimistische Ressourcen- und Lösungsansätze sowie gesunde Akzeptanz als Mittel zum Erfolg

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, Seminar oder Coaching umsetzen möchten – wahlweise digital oder vor Ort. Alle drei Formate gehen mit einem individuellen Selbst-Check einher, um den Teilnehmern einen persönlichen Bezug zu ermöglichen.

Zielgruppe:

Das Angebot kann wahlweise getrennt oder gemeinsam für Ihre Mitarbeiterinnen 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.

