

Wege aus der Stressfalle



Stress ist eine natürliche Reaktion auf Belastungssituationen. Wie wir in Stresssituationen reagieren und welche Möglichkeiten der Stressverarbeitung wir haben, hängt einerseits von unseren genetischen Dispositionen und andererseits von den vorherrschenden Umweltbedingungen ab. Es ist wichtig, dass wir verstehen, was in unserem Körper vorgeht, wenn wir Stresssituationen ausgesetzt sind. Nur dann können wir auch aktiv in diese Prozesse eingreifen und der Stressfalle entkommen.

Wie gelingt uns das? Antworten auf diese Fragen liefert das zertifizierte Konzept „Wege aus der Stressfalle“.

Es beinhaltet die aktuellsten Erkenntnisse aus der Hirn- und Stressforschung. Dadurch wird ein hoher Wert auf die Schulung des eigenverantwortlichen Umgangs mit Stress-Situationen durch die Mitarbeiter gelegt.

Das Konzept umfasst insgesamt:

- 90 Min informativer Vortrag und Workshop durch unsere zertifizierte Expertin
- 8 E-Learning Module à 45 Min Dauer, jederzeit am Arbeitsplatz oder zu Hause an jedem elektronischen Endgerät durchzuführen (PC, Notebook, Tablet, Smartphone)
- Ausführliches Arbeits- und Begleitbuch
- Teilnehmerzertifikat



Katja Decker

Es richtet sich an alle gesetzlich Krankenversicherten sowie deren Arbeitgeber, die ihren gesetzlichen Verpflichtungen damit weitgehend kostenneutral nachkommen können. Die Trainingskosten betragen pro Teilnehmer lediglich 120 € netto bei gleichzeitiger Kostenerstattung von mindestens 70 € durch die Krankenkassen. Ihre Mitarbeiter profitieren von den vielfältigen Erfahrungen von Frau Katja Decker, unserer Expertin für Führungskräfte-Trainings und Coaching-on-the-Job, sowie zertifizierte Trainerin für „Wege aus der Stressfalle“.

Weiterbildung zum BGM-Companion

Steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und Ihre Arbeitgeberattraktivität, in dem Sie ein nachhaltiges BGM in Ihrem Unternehmen implementieren und Ihre eigenen Mitarbeiter zu BGM-Companions ausbilden lassen. Ihre Mitarbeiter lernen die Grundlagen eines Gesundheitsmanagements und deren mögliche Handlungsfelder und Maßnahmen kennen. Sie strukturieren die Herangehensweise und entdecken Optimierungsoptionen in Ihrem bestehenden Gesundheitsmanagement. Ihre Mitarbeiter erhalten außerdem eine Vorstellung, wie sie das BGM Ihres Unternehmens vermarkten und dessen Nutzen darstellen und hervorheben können.

Lassen Sie Ihre eigenen Mitarbeiter ausbilden und sichern Sie sich somit ein nachhaltiges BGM. Sie integrieren damit einen wichtigen Baustein in der gelebten Corporate Social Responsibility und stärken Ihr Employer Branding.

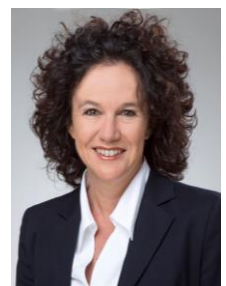
Steigern Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter und Ihre Arbeitgeberattraktivität.

Rolle des BGM-Companion

- Repräsentant im Unternehmen
- Interner Ansprechpartner und Vertrauensperson
- Vermittler zwischen Beschäftigten und Geschäftsführung
- Wegweiser, Vermittler von Information und Orientierung
- Unterstützer der Geschäftsführung bei der Planung, Implementierung und Etablierung von BGM

Mögliche Handlungsfelder

- Ernährung
- Sport und Bewegung
- Umgang mit Rauschmitteln
- Work Life Balance
- Physische Gesundheit
- Psychische Gesundheit
- Ergonomie



Heike
Schönmann

Ihre Mitarbeiter profitieren von den langjährigen Erfahrungen unserer Expertin Frau Heike Schönmann, die über 20 Jahre Berufserfahrung im Bereich Personal und Personalentwicklung mitbringt und Fortbildnerin zum BGM-Companion ist.