

### Inhalte

- Ursachen von Stress
- Formen der Stressreaktion
- individuelle Stressanalyse
- Kennenlernen kurzfristiger und alltagstauglicher Entspannungstechniken
- Kennenlernen langfristiger Stressbewältigungsmethoden

### Zielgruppe

Führungskräfte aus allen Branchen wie Geschäftsführer, Personalleiter, Betriebs- und Personalräte, Personalentwickler, Abteilungsleiter, Meister, Gruppenleiter und Personalreferenten

### Umsetzung

- Methoden:  
Vortrag, Metaplan, Gruppenarbeit, Praxisübungen, Diskussion
- Teilnehmerzahl:  
maximal 12 Personen
- Seminardauer:  
ein bis zwei Tage, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr, oder Kursform
- Ort:  
firmenintern oder in externen Räumlichkeiten



Foto: Paha\_L/istockphoto.de

### Trainingsprogramm

Wir alle kennen den Stress als treuen Begleiter in unserer täglichen Arbeit. Oft wollen wir ihn abschütteln, doch er greift immer wieder nach uns. Mitarbeiter und Führungskräfte stehen vor der Aufgabe, sich auf die ständig verändernden Bedingungen der Arbeitswelt einzustellen.

Es hängt viel davon ab, ob es dem Einzelnen gelingt, trotz der hohen Anforderungen keine körperlichen oder seelischen Beeinträchtigungen zu erleben. Kann der Mitstreiter mit den wachsenden Anforderungen nicht Schritt halten, so steigt der Stress-Pegel. Auswirkungen sind Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall, emotionale Störungen wie Angst und Depressionen sowie psychosomatische Störungen wie Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden. Im Betrieb macht sich das Stressniveau nicht zuletzt durch eine erhöhte Fehlzeitenquote bemerkbar.

Im Rahmen dieses Seminars werden stressauslösende Bedingungen sowie individuelle Stressreaktionen analysiert. Mitarbeiter werden in die Lage versetzt, die eigene Situation klarer zu erfassen. Darauf aufbauend lernen sie kurzfristige Entspannungstechniken und langfristige Stressbewältigungsmethoden kennen und anzuwenden. Verbesserungsvorschläge zur Optimierung der Arbeitsbedingungen werden erarbeitet.

**Fit**  
im  
**Job**

### Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg  
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Gisela Wahn ([gisela.wahn@bgf-institut.de](mailto:gisela.wahn@bgf-institut.de)) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.