

Stressmanagement – Dem Stress an den Kragen

Hintergrund – Stressbewältigung

Andauernder Stress wirkt sich über kurz oder lang negativ auf Körper und / oder Psyche aus. So zeigen Studien deutlich, dass Stress an der Entstehung zahlreicher Erkrankungen beteiligt oder sogar die Hauptursache dafür ist. Die Arbeit kann gleichermassen stressig sein wie die Freizeit. Dabei sind die Beschleunigung unseres Lebens, Ängste, Erwartungen, Erfolgszwang, Terminvorgaben, zwischenmenschliche Konflikte nur ein paar Punkte auf einer langen Liste, die uns unter Druck setzen können. Stress lässt sich in unserem Alltag also kaum vermeiden. Wie belastend allerdings eine Situation ist, hängt sehr stark von der persönlichen Einschätzung ab.

Unsere körperlichen und persönlichen Ressourcen bilden die Grundlage für den Umgang mit Stresssituationen. Es ist wichtig, Stresssymptome frühzeitig zu erkennen. Durch gezieltes Verhalten kann verhindert werden, dass Stress zum Krankmacher wird.

Inhalte und Ziele

Inhalte des Workshops sind:

- Was ist Stress? Was sind mögliche Stressoren?
- Wie wirkt sich Stress auf Körper, Psyche und Verhalten aus?
- Was sind Stressverstärker?
- Warnsignale für Stress
- Ressourcen und Möglichkeiten, Stress vorzubeugen und Stressbewältigungsmethoden

Ziele des Workshops sind:

- Die Teilnehmenden erfahren die Vielschichtigkeit von Stress
- Die Teilnehmenden können Stress erkennen und verstehen
- Die Teilnehmenden kennen mögliche körperliche Reaktionen auf Stress
- Die Teilnehmenden kennen ihre persönlichen Stressverstärker
- Die Teilnehmenden kennen Entspannungsmethoden und Techniken, um Stresssituationen besser bewältigen zu können

Zielgruppe:	nach Absprache
Zeitraumen:	6 Stunden (oder nach Absprache auch 4 Stunden umsetzbar)
Infrastruktur:	Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Platz für das Auslegen von Matten für alle Teilnehmenden. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.
Material:	Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt (z.B. Matten).
Kursleitung:	Projektleiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis
Kosten:	Auf Anfrage



Güterstrasse 141 | 4053 Basel | Tel.: 061 551 01 31
bgff@gsuenderbasel.ch | www.bgf.gsuenderbasel.ch

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: p.jendricke@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch