

ANTI-STRESS WORKSHOP



Zielgruppe

- Kleine und mittelständische Unternehmen
- Maximal 10 Teilnehmer

Dauer & Ort

- 0,5 Tag
- In Ihrem Unternehmen
- Optional an einer externen Lokation

Ziele

- Mitarbeiter erkennen frühzeitig ihre Stressfaktoren
- Eigene Ressourcen werden gestärkt
- Burnout verstehen und vermeiden
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Motivation
- Ausgeglichenes Betriebsklima

jetzt nur
399,- EUR

Arbeitsalltag als stetige Herausforderung

Mitarbeiter sind das wertvollste Gut für Unternehmen. Daher sollte ihre seelische und körperliche Gesundheit stets an erster Stelle stehen. Doch der wachsende Leistungsdruck, die zunehmende Digitalisierung und dauernde Erreichbarkeit führen zu Stress und Burnout. Und auch eine hohe Erwartungshaltung durch Kollegen oder Vorgesetzte sowie der eigene Ehrgeiz können zu einem fortwährenden, nervenaufreibenden Kreislauf führen, aus dem nicht jeder leicht herausfindet.

Langzeitfolgen werden unterschätzt

Viele Mitarbeiter versuchen diesem Teufelskreis aus Herausforderung und Erschöpfung durch noch mehr Engagement zu entkommen. Dies ist jedoch der falsche Weg, der schnell in Überforderung, Konzentrationsschwierigkeiten und schließlich Leistungsabfall mündet. Neben fehlender Energie und mangelndem Tatendrang sind oft Gereiztheit oder sogar Krankheit die Folgen. Hier gilt es entschlossen entgegenzuwirken, um ein gesundes Betriebsklima zu wahren.

Machen Sie Schluss mit Stress

In unserem Workshop gehen wir den häufigsten Auslösern für Stress und Burnout auf den Grund. Wir erklären das Phänomen Stress, die verschiedenen Burnout-Phasen und Auswirkungen auf den Körper. Im Mittelpunkt des Workshops steht dabei eine individuelle Stress-Analyse.

Gemeinsam ermitteln wir Stressfaktoren und erläutern, welche Persönlichkeitstypen besonders gefährdet sind. Darauf aufbauend geben wir wertvolle Tipps zur frühzeitigen Erkennung und Vermeidung von Stress. Konkrete Maßnahmen zur Reduzierung des Burnout-Risikos runden unser Angebot ab. Im Ergebnis können Mitarbeiter Ihr eigenes Verhalten zukünftig besser steuern und damit bereits im Vorfeld erfolgreich Stress und Burnout entgegenwirken.