

Gesund am Arbeitsplatz - Was kann ich als Mitarbeiter tun?

In der Balance bleiben

Die Frage wie man die eigene psychische und physische Gesundheit bei hoher Arbeitsbelastung und vielfältigen Anforderungen erhält, ist von zunehmender Bedeutung. Psychische Erkrankungen nehmen zu und sind inzwischen häufig Ursache von Frühberentung, Krankschreibungen und langen Ausfallzeiten.

In dem Seminar sollen Strategien vermittelt werden, sowohl die eigenen Belastungen zu senken als auch insbesondere Möglichkeiten, die „Akkus“ wieder aufzuladen und Kraft und Freude zu gewinnen.

Neben Stressbewältigungstechniken und Entspannungsübungen kommt der Vermittlung positiver Einstellungen eine besondere Rolle zu. Die Sensibilisierung für eigene Überlastungsanzeichen und das rechtzeitige Gegensteuern dient der Prävention.

Inhalte:

- Gesundheit in der Arbeitswelt
- Anzeichen von Überlastung, Krisen
- Erkennen und Reduzierung eigener Belastungspunkte
- Strategien zur Steigerung der Belastbarkeit
- Wiederentdeckung von Entspannung und Freude
- Individueller Präventionsplan

Methoden:

Vortrag, Erfahrungsaustausch, Checklisten, Hand-outs

Zielgruppe: alle Mitarbeiter/innen

Seminardauer: eintägig oder zwei halbe Tage

Termine und Ort: nach Absprache