



## Kompetent mit den alltäglichen Belastungen umgehen STRESSMANAGEMENT



Workshop  
halber Tag



Workshop  
ganzer Tag



### Hintergrund:

Die immer höheren Arbeitsbelastungen erfordern einen kompetenten Umgang mit Stress und eine bewusste Einteilung der eigenen Kräfte. Wenn die Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Ressourcen nicht mehr stimmt, wirkt sich dies negativ auf das Wohlbefinden und die Qualität der Arbeit aus. Langfristig können zudem Erschöpfungszustände und stressbedingte Krankheiten die Folge sein. Das Wichtigste in dieser Situation: Stress frühzeitig erkennen und qualifiziert gegensteuern. Daher ist das Ziel des Workshops, Möglichkeiten aufzuzeigen, welche Ansatzpunkte der Stressbewältigung es gibt, was davon am besten für Sie persönlich geeignet ist und was Sie selbst dafür tun können, um weiterhin Spaß und Freude am Beruf zu haben.

### Inhalte:

- Was genau ist Stress?
- Physische und psychische Reaktionen bei Stress
- Stressquellen und -fallen aufdecken
- Stressverschärfende Einstellungen erkennen und verändern
- Techniken der mentalen Stressbewältigung erlernen
- Erholung und Entspannung

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH  
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen  
Hessenring 13a  
64546 Mörfelden-Walldorf  
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190  
E-Mail: [gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de](mailto:gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de)