



Stressquellen reduzieren PROBLEMLÖSEANSÄTZE ENTWICKELN



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Woher kommt der Stress? Zeitnot, Lärm, Konflikte, Überforderung, Ressourcenmangel - all dies sind Beispiele, die Stress bringen können. Die instrumentelle Stressbewältigung beschäftigt sich damit, woher der Stress genau kommt und was dagegen getan werden kann. Die systematische Suche nach Verbesserungsansätzen startet bei der systematischen Analyse der Hintergründe der Stressquellen. Welche Wechselwirkungen und Zusammenhänge bestehen? Welcher Anteil kann direkt, indirekt oder nicht verändert werden? Davon ausgehend werden Zielzustände entwickelt und individuelle Strategien, um Schritt für Schritt den angestrebten Zielzuständen näher zu kommen.

Inhalte:

- Stressquellen im Arbeitsalltag
- Identifikation der Hintergründe und Analyse der Wirkungszusammenhänge
- Erarbeiten von Zielen
- Ableitung konkreter Maßnahmen
- Planung der nachfolgenden Schritte

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