



GESUNDES ARBEITEN

Persönlicher Umgang mit Stress am Arbeitsplatz



GESUNDHEITSMANAGEMENT
FÜR UNTERNEHMEN

Ihre Gesundheit ist Ihnen wichtig

Die zunehmenden Herausforderungen durch psychische Belastungen auch im beruflichen Kontext erfordern eine erhöhte Sensibilität für die eigene Gesundheit. Das Seminar vermittelt, wie Sie die eigene Motivation und Leistungsfähigkeit erhalten und ernsthaften Krisen vorbeugen können. Es zeigt Wege für mehr Wohlbefinden und durchbricht die Dynamik des Dauerstresses.

Wichtige Ziele des Seminars:

Psychoedukation – Wissenswertes zu Stress und Emotion

Wie entstehen Stress und belastende Emotionen?

- Aufbau eines gesundheitsorientierten Bewusstseins.

Wirksame Strategien gegen Stress entwickeln

Welche Möglichkeiten habe ich, um Gelassenheit zu erhalten und Stress entgegenzuwirken?

- Mentale, instrumentelle und regenerative Stresskompetenzen erwerben.

Ein persönliches Stressmanagement aufbauen

Was sind Ihre persönlichen Stressvariablen?
Welchen Einfluss haben dabei Ihre Werte und Einstellungen?

- Selbstreflexion, individuelle Bedingungen für Stress und Steuerungsmöglichkeiten erkennen

Gesundheitsorientiertes Verhalten lernen

Wie können Sie Veränderungen konkret herbeiführen und Ihre Ressourcen einsetzen?

- Persönliche Gesundheitsziele umsetzen, Schritt für Schritt neue Wege gehen



Ellen Pachabeyan
Diplom Psychologin

Business Coach und Trainerin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Selbstmanagement, berufliche und persönliche Krisen



Wolfgang Engelhorn
Dipl. Betriebswirt,
M. A. Counselling

Business Coach und Trainer mit den Schwerpunkten Stressmanagement, Konfliktberatung, Kommunikation und psychologische Beratung

Gelassen und sicher im Stress

Stress, was ist das eigentlich?

Leistungsmotor oder Gesundheitsrisiko | Ängste, Aggression, Burnout

Körperliche Stressreaktionen und ihre Auswirkungen

Bio-physiologische Aspekte | Leistungsfähigkeit, beruflicher Erfolg, Stress

Stressoren in Beruf und Alltag

Leistungs- und Beziehungsstress | neue Arbeit, neue Anforderungen | wie Erholung misslingt

Wie wir uns selbst unter Stress setzen

Stress entsteht im Kopf | vom Opfer zum Akteur | förderliche und hemmende Situationsbewertungen

Anforderungen aktiv begegnen

Eigene Interessen angemessen vertreten | Aufgaben- und Zeitmanagement integrieren | Stop-Technik

Kommunikation und Emotion

Die richtigen Worte finden | Haltung und Einstellungen gesunder Kommunikation

Regeneration und Ausgleich schaffen

Positive Aktivitäten | Bewegung | Atemtechnik | Muskelentspannung

Das eigene Stressprofil

Checkliste Stressverhalten | Erfahrungen und Reflexion von individuellen Stresssituationen

Übungen und Rollenspiele

Fallarbeit | kollegiale Beratung | Rollenspiele | Entspannungstechnik

Unsere psychologische Online-Beratung
www.beratung-hilft.de

GetUp Gesundheitsmanagement für Unternehmen

Unser Seminarangebot eignet sich zur Einbindung in ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM).

Der Schwerpunkt ist die Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen.

Anmeldung für GetUp-Seminare in Berlin

Bitte melden Sie sich online über unser Anmeldeformular an. Informationen zu Preisen, Terminen und Veranstaltungsort finden Sie ebenfalls auf unserer Website. Es gelten die AGB's für offene Seminare der GetUp GbR.

**Sichern Sie sich durch unseren Frühbucherrabatt
einen Platz im Seminar und sparen Sie Kosten!**

Gesundes Arbeiten

2 Tagesseminar
Meeet | Berlin

Anmeldung online unter
www.GetUp.berlin

GetUp-Seminare Inhouse

Jedes Seminar bieten wir Ihnen individuell für Ihre Führungskräfte und MitarbeiterInnen vor Ort in einem Seminarhotel oder im Unternehmen an.

Weitere GetUp-Angebote für die Förderung der psychischen Gesundheit in Unternehmen

Eine Übersicht über unser Angebotsspektrum finden Sie auf unserer Website www.getup.berlin.

GetUp GbR
Hainbuchenweg 35
14089 Berlin

www.getup.berlin
info@getup.berlin
030 / 89 74 52 18