



ENTSPANNUNG

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



Entspannung

Der richtige Umgang mit Stress

Für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist klar: Stress zählt zu den grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Die Kosten, die bei Unternehmen in der Schweiz durch Stress entstehen, werden auf 8 bis 10 Milliarden Franken pro Jahr geschätzt. Der richtige Umgang mit Stress ist für Unternehmen daher zentral.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Teilnehmenden

- sind sensibilisiert fürs Thema Stress
- kennen verschiedene Entspannungsmethoden
- implementieren mindestens eine Methode in ihren Alltag

Inhalte

- Hintergrundinformationen zum Thema Stress
- Vorstellung ausgewählter Entspannungsmethoden
- Gemeinsame Durchführung der Entspannungsmethoden

Methodik

- Workshop

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement
- Fachspezialist Medical Services

Teilnehmerkreis

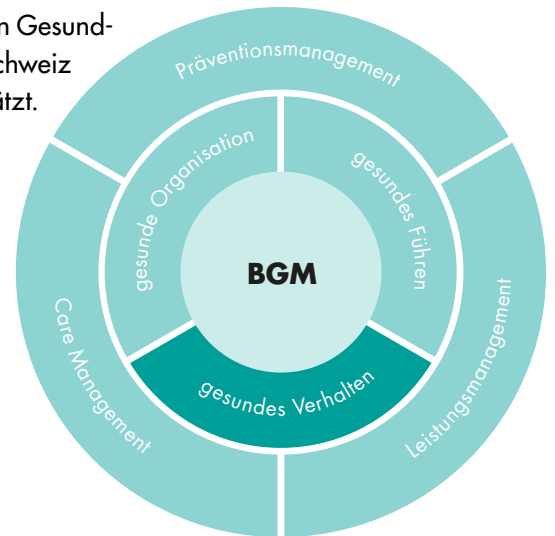
- Bis zu 12 Personen

Dauer

- 90 bis 120 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Entspannung» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Bewegung
- Gesundheitstag