

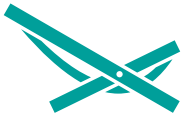


REGENERATION

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Regeneration

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 nach Angaben der Gesundheitsförderung Schweiz auf 6,5 Milliarden Franken pro Jahr geschätzt. Aus diesen Gründen ist der richtige Umgang mit Stress zentral.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Teilnehmenden

- sind sensibilisiert für einen gesunden Umgang mit Stress
- kennen verschiedene Entspannungsmethoden
- implementieren mindestens eine Methode in ihren Alltag

Inhalte

- Hintergrundinformationen zum Umgang mit Stress
- Vorstellung ausgewählter Entspannungsmethoden (Qi-Gong, Atemtechnik, Meditation, Mentaltraining, PMR etc.)
- Gemeinsame Durchführung der Entspannungsmethoden
- Nutzen und Anwendung von Mikropausen kennenlernen

Methodik

- Referat oder Workshop

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

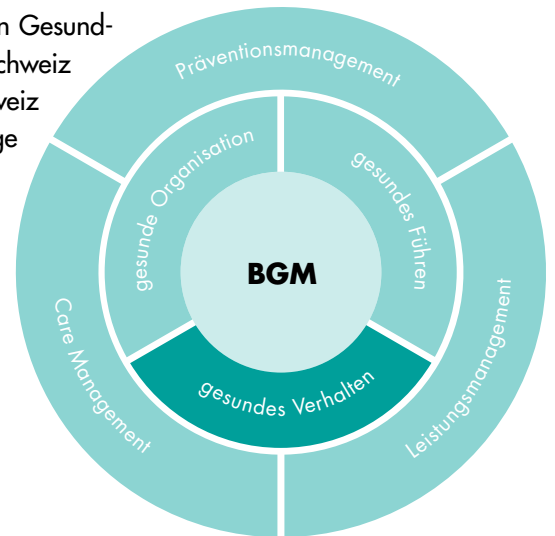
- Bis zu 15 Personen

Dauer

- 90 bis 120 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

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

- Bewegung
- Gesundheitstag
- Resilienz
- Prävention Burnout