

STRESS

STRESS VERSTEHEN LERNEN.

Etwa ein Drittel der Schweizer Erwerbsbevölkerung fühlt sich sehr häufig gestresst. Führt die Stressbelastung zu gesundheitlichen Problemen, kann diese hohe Kosten verursachen. Doch was ist Stress? Wieso existiert er und wie kann er gemessen werden? Die Teilnehmenden erfahren, wie sie konstruktiv mit Stress umgehen und seinen Folgen präventiv entgegenwirken können.

Zielgruppe

- › Alle Mitarbeitenden

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

- › kennen die Definition von positivem und negativem Stress
- › wissen, wie sich Stress äussert
- › kennen Methoden, mit Stress umzugehen

Inhalte

- › Ursachen und Folgen von Stress
- › Strategien der Stressbewältigung
- › Eigene Einstellung zu Stress hinterfragen

Methodik

- › Referat, Workshop oder Webinar

Durchführung

- › Spezialist/in Präventionsmanagement

Anzahl Teilnehmende

- › Workshop: bis zu 15 Personen
- › Referat: bis zu 30 Personen

Dauer

- › 1 bis 3,5 Stunden

Ort

- › Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / swica.ch/praeventionsmanagement

SWICA