



STRESS

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Stress

Stress verstehen lernen

Etwa ein Drittel der Schweizer Erwerbsbevölkerung fühlt sich häufig bis sehr häufig gestresst. Die Altersgruppen nehmen den Stress unterschiedlich wahr: Die jungen Erwerbstätigen fühlen sich überdurchschnittlich oft gestresst, was hohe Kosten verursachen kann, wenn es zu gesundheitlichen Problemen führt. Was ist Stress? Wieso existiert er und wie kann er gemessen werden? Im Referat erfahren die Teilnehmenden, wie sich der positive Stress vom negativen Stress unterscheidet und wie sie mit Stress umgehen können. Zudem wird erläutert, warum wir ein gewisses Mass an Stress benötigen, um überhaupt leistungsfähig zu sein und wann bzw. unter welchen Umständen Stress zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden

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

Inhalte

- Distress und Eustress
- Ursachen und Folgen von Stress
- Strategien der Stressbewältigung
- Mikropausen gegen Stress

Methodik

- Referat oder Workshop mit Gruppenarbeiten
- Optional: individuelle Coachings im Anschluss an eine Veranstaltung

Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

Teilnehmerkreis

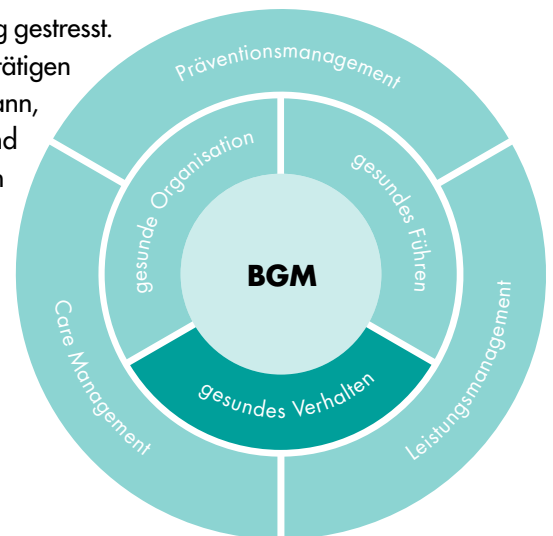
- Workshop: bis zu 15 Personen
- Referat: bis zu 30 Personen

Dauer

- 1 bis 3.5 Stunden

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

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

- Bewegung
- Ernährung
- Gesundheitstag
- HRV-Messung