



UMGANG MIT ÄNGSTEN

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Umgang mit Ängsten

Wie es gelingt, entspannter zu leben

Ängste sind Teil des Lebens. Meist werden sie als etwas Bedrohliches betrachtet. Allerdings schlummern in ihnen häufig ungeahnte individuelle Chancen zur persönlichen Entwicklung von Charakterstärke und Resilienz. Denn Ängste sind Fluch und Segen zugleich. Einerseits sind sie überlebensnotwendig, andererseits können sie unser Leben stark beeinträchtigen. Im schlimmsten Fall behindern sie die Entfaltung der eigenen Potenziale und Interessen.

In diesem Referat wird der theoretische Hintergrund von Ängsten und Gefühlen beleuchtet. Anhand praktischer Selbsterfahrung sollen die Teilnehmenden befähigt werden, ihre Ängste zu erfassen, zu kontrollieren und allenfalls zu stoppen.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende
- Mitarbeitende in Führungspositionen aller Ebenen

Zielsetzungen

- Entstehung von Ängsten verstehen und erkennen
- Vermitteln von Methoden, um Ängste zu mindern

Inhalte

- Vermitteln von theoretischem Wissen über Ängste
- Aufzeigen von angstmindernden Methoden und deren Anwendung

Methodik

- Referat

Durchführung

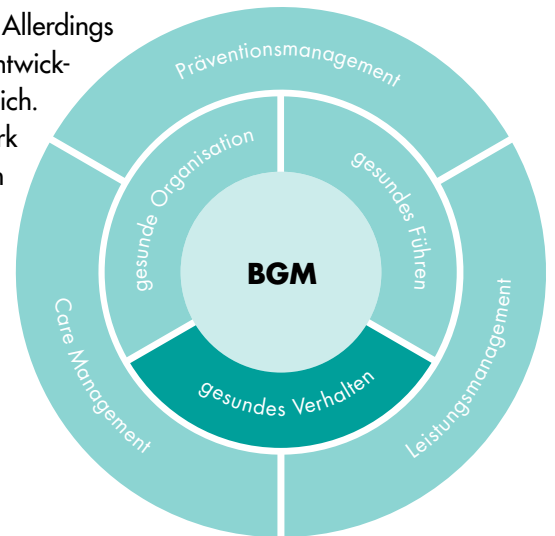
- Fachspezialist Präventionsmanagement

Dauer

- 60 oder 90 Minuten

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

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

- Burnout
- Resilienz
- Stress