

Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt

Burfeind | Beratung

Stress und Stressbewältigung

... bei der Arbeit

– Inhouse-Seminar –



STRESS

KURZBESCHREIBUNG

Das Seminar sensibilisiert Mitarbeiter und Beschäftigte für die Ursachen und Auswirkungen psychischer Fehlbelastungen bei der Arbeit. Konkrete Arbeitssituationen werden diskutiert und Lösungswege erarbeitet.

Die Teilnehmenden werden befähigt, arbeitsbedingte psychische Fehlbelastungen zu erkennen und die eigenen Möglichkeiten der Stressbewältigung zu aktivieren. Individuelle Probleme werden gelöst und individuelle Stärken gefördert.

Das Seminar kann ein Einstieg in weiterführende moderierte Gruppengespräche und Workshops oder ein betriebliches Gesundheitsmanagement sein, das psychische Risiken, Belastungen und Ressourcen in den Blick nimmt, um die psychische Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit in Ihrem Unternehmen oder in ausgewählten Geschäftsbereichen nachhaltig zu verbessern.

INHALTE

- Einführung in das Thema psychische Erkrankungen
- Relevanz psychischer Erkrankungen im Unternehmen
- Ausgewählte psychische Erkrankungen
- Stress, Stressbewältigung und Stressmanagement bei der Arbeit
- Psychisch belastende und stärkende Faktoren der Arbeit
- Erkennen von Belastungen und Umgang mit belasteten Kolleginnen und Kollegen
- Hilfsangebote

ZIELGRUPPE

Alle Beschäftigten

KONTAKT

Carsten Burfeind, M. A.

Burfeind | Beratung
Heidenheimer Str. 5 | 13467 Berlin
Tel.: 030 5321 3993 | Mail: info@burfeind-beratung.de

www.burfeind-beratung.de