

Gesund und stressfrei arbeiten



In der heutigen Arbeitswelt sind Stress und hohe Anforderungen allgegenwärtig. Umso wichtiger ist es, Methoden zu kennen, die Gesundheit und Wohlbefinden fördern. Dauerhafter Stress kann die Produktivität senken und langfristig die Gesundheit schädigen. Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitenden, die ihren Arbeitsalltag stressfreier und gesünder gestalten möchten. Dabei wird auch der Umgang mit digitalem Stress berücksichtigt.

Sie lernen bewährte Techniken zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung kennen. Durch praktische Übungen, interaktive Gruppenarbeit und wertvolle Tipps erhalten Sie direkt anwendbare Strategien. Der Fokus liegt auf einfachen, wirksamen Methoden, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Konkret erfahren Sie, wie Sie typische Stressfaktoren erkennen und gezielt abbauen. Neben theoretischen Grundlagen lernen Sie verschiedene Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken kennen und probieren sie aus. Zudem erhalten Sie Impulse zu den Themen Bewegung, Ernährung und Schlaf für ein gesundes Arbeitsleben.

Das erwartet Sie:

- ✓ Verständliche theoretische Grundlagen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung
- ✓ Praktische Übungen zur Stressbewältigung
- ✓ Methoden zur Entspannung und Regeneration
- ✓ Techniken zur Reduzierung von digitalem Stress
- ✓ Tipps für gesunde Gewohnheiten im Arbeitsalltag

Anmeldungen
sind jederzeit
möglich.

Die Veranstaltung im Überblick:



Die Seminardauer beträgt 2 Tage.



Fach- und Führungskräfte



22.-23.10.2025



Saskia Kuhmann,
Beraterin und Coach

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE ANMELDUNG!
PERSONALENTWICKLUNG@MERKUR-CASINO.DE

