


# Workshop für Interessenvertretungen: Gesundheitskompetenz





- ✓ Analyse des individuellen Gesundheitsverhaltens
- ✓ Erkennen von Belastungen am Arbeitsplatz
- ✓ Strategien zur Stress-Bewältigung

---

 Interessenvertretungen

 BGM

 Halber Tag

 Präsenz, Digital

 Schulung, Training

---

Um das Wohlergehen anderer zu fördern, ist es von Vorteil, selbst bei guter Gesundheit zu sein. Stärken Sie Ihre Gesundheitskompetenz, indem Sie praxiserprobte Stressmanagement-Techniken kennenlernen und anwenden können.

Im Workshop lernen Sie außerdem, gesundheitliche Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und erarbeiten Strategien zum Umgang mit Gesundheitsrisiken.

## Ziele des Workshops

- ✓ Kennenlernen des eigenen Gesundheitsverhaltens und Erkennen von gesundheitlichen Belastungen am Arbeitsplatz
- ✓ Erlernen von Strategien zum Umgang mit Gesundheitsrisiken und Stress-Bewältigungstechniken



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **4,5 Stunden**.

## Benötigt wird:

### In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

### Digital:

Ein digitaler Meeting-Raum und ein digitales Endgerät je Teilnehmenden.

