

# Mitarbeitenden-Workshop

## Stress



- ✓ Analyse von Alltagsstressoren
- ✓ Erarbeitung persönlicher Schutzfaktoren
- ✓ Entspannungsübungen

- 
- 👥 Mitarbeitende
  - 💬 Psychische Gesundheit
  - 🕒 Ganzer Tag
  - 📱 Präsenz, Digital
  - 📅 Workshop
- 

Im diesem Workshop lernen die Mitarbeitenden, Stresssituationen zu analysieren und anspruchsvollen Situationen aktiv zu begegnen. Dabei identifizieren sie berufliche sowie alltägliche Stressoren und reflektieren ihr eigenes, situatives Stressverhalten.

Es werden anerkannte Maßnahmen zur Vermeidung von Stressauslösern vorgestellt und Strategien zum souveränen Umgang mit Stresssituationen erarbeitet.

## Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Erlernen von alltagstauglichen Handlungen zum Thema Stress
- ✓ Selbstreflexion und die Möglichkeit zum kollegialen Austausch



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **7 Stunden**.

## Benötigt wird:

### In Präsenz:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

### Digital:

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

