

# Stress – Prävention mit Konzept

## Wege aus der Stressfalle.

In einer Welt, die von ständiger Veränderung und zunehmender Geschwindigkeit geprägt ist, hat Stress eine allgegenwärtige Präsenz in unserem Leben erlangt. Die Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit sind nicht zu unterschätzen.



Mit dem Präventions- Seminarkonzept „Wege aus der Stressfalle“ kann der Arbeitgeber die gesetzlichen Bestimmungen erfüllen. Es handelt sich bei dem Konzept um einen Mix aus „Face to Face Seminar, Begleitung und E-Learning Programm.

### Inhalte:

- Was geschieht in unseren Körper, wenn wir gestresst sind
- Nach welchem Verhaltensmuster agieren wir unter Stress?
- Stressmarker – Analyse zur Bestimmung des Stresswertes
- Unternehmensstrategien zur Stressreduktion
- Entspannter Rücken in wenigen Minuten durch Back- Power

Mit einem Klick  
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Dauer  
1 Tag

Zeit  
9:00 – 16:30

Trainer  
Markus Stork