AMD TÜV
Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
TÜV Rheinland Group
Alboinstraße 56
12103 Berlin
Tel. 0800 6649062-0
info-amd@de.tuv.com

www.tuv.com

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

® TÜV, TUEV und TUV sind eingetragene Marken. Eine Nutzung und Verwendung bedarf der vorherigen Zustimmung.

4.0 68.11.17

Stress erfolgreich bewältigen.

Mit dem Stressmanagement-Seminar von TÜV Rheinland.

www.tuv.com

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Mehr Energie und Lebensfreude durch aktive Stressbewältigung.

Das Wort „Stress“ ist in aller Munde. Zeit- und Leistungsdruck dominieren das Leben der modernen Leistungsgesellschaft. Stress lässt sich nicht immer vermeiden, denn wir leben heute in einer sehr schnelllebigen Zeit, in der die meisten Menschen viele Verpflichtungen haben. Stress über einen längeren Zeitraum hinweg führt nicht nur zu psychischen Belastungen, sondern steigert das Unfallrisiko, senkt die Leistungsfähigkeit und hat negative Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden. Viele Menschen fühlen sich ausgebrannt und geraten aus der Balance. Nur wer für regelmäßigen Stressabbau sorgt, bleibt auf Dauer gesund und leistungsstark.

Das Stressmanagement-Seminar von TÜV Rheinland zeigt Ihnen und Ihren Mitarbeitern Wege und Möglichkeiten, mit Stress richtig umzugehen. Dabei konzentrieren sich unsere Betriebspsychologen nicht nur auf die Behandlung von Stressfolgeschäden, sondern setzen bereits im Vorfeld an, damit sich Ihr Unternehmen präventiv mit Strategien zur Bewältigung möglicher Belastungsfaktoren auseinandersetzen kann.

UNSERE ZIELE.

Ein Übermaß an Stress ist Mitverursacher zahlreicher Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, mit der eigenen Kraft hauszuhalten und Überforderungen zu vermeiden. Im Rahmen des Seminars lernen die Teilnehmer, mit Stressfaktoren und Belastungen ressourcenschonend umzugehen. Ziel ist es, die eigenen Grenzen für Stress auszuloten und Strategien zu erlernen, um bei spezifischen Stresssituationen richtig zu handeln, denn Stress und seine Bewältigung sind individuell sehr unterschiedlich. Daher ist es wichtig, ein großes Bewältigungsrepertoire zu kennen.

WER SOLLTE TEILNEHMEN?

Das Seminar richtet sich an Personen, die über einen langen Zeitraum überdurchschnittliche Anforderungen erfüllen müssen. Dazu gehören Führungskräfte und Freiberufler ebenso wie Mitarbeiter, die den Umgang mit Kunden und Bürgern pflegen bzw. die permanent unter Zeitdruck stehen.

METHODEN.

Unsere Experten kombinieren praktische Übungen mit dem persönlichen Erfahrungsaustausch und Lehrgesprächen. Uns ist wichtig, dass die Veranstaltung in angenehmer und stressfreier Umgebung stattfindet. Wir garantieren eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Stressthematik. Auf Wunsch können die Teilnehmer auch im Nachgang bei der Umsetzung der erlernten Techniken durch Lehrbriefe begleitet werden. Die Vortrags- und Seminardauer sowie die Inhalte werden den Vorkenntnissen und Erwartungen der Teilnehmer angepasst.

SEMINARINHALTE.

- Definition von Stress und Analyse der häufigsten Stressoren – beruflich und privat
- Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Stressthematik und zur Entwicklung psychosomatischer Erkrankungen aus psychologischer und medizinischer Sicht
- Individuelle Situationsanalyse unter Anwendung eines wissenschaftlich fundierten Fragebogens in Kombination mit einem persönlichen Beratungsangebot
- Darlegung der möglichen Auswirkungen von Stress
- Methoden für den kurz- bzw. langfristigen Belastungsausgleich
- Erarbeiten eigener Ressourcen und Ausbau persönlicher Widerstandsfähigkeit

Auf Wunsch führen wir das Seminar auch interdisziplinär mit Medizinern und weiteren Gesundheitsexperten durch.

IHR NUTZEN.

- Erhalt der Leistungsfähigkeit und Ausbau der persönlichen Ressourcen.
- Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und Lebensgefühls.
- Mehr Energie zur Bewältigung der täglichen Aufgaben.
- Weniger Fehlzeiten und Reduktion der damit verbundenen wirtschaftlichen Folgen.
- Kleine Gruppen bis maximal 10 Teilnehmer garantieren eine individuelle Reflexion und Beratung.
- Unsere Experten handeln auf Basis der neuesten Erkenntnisse der Betriebs- und Organisationspsychologie.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Unsere erfahrenen Experten beraten Sie zu passgenauen Lösungen. Sprechen Sie uns an.