



ACHTSAMKEIT UND DER GESUNDE UMGANG MIT STRESS

Leistungsdruck, viele Termine, Hektik – wer kennt das nicht. Wenn der Alltag durch anstrengende und erschöpfende Faktoren bestimmt wird, kann das nicht nur die Motivation und Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, sondern langfristig und schleichend auch die Gesundheit. Stressbedingte Symptome wie Konzentrationsmangel, Schlafstörungen, erhöhter Blutdruck und Verspannungen in Rücken- und Nackenmuskulatur, oft verbunden mit Kopfschmerzen, sind die Folge.

Mit Hilfe eines systematischen Stressmanagements muss es aber gar nicht so weit kommen. Wie Stress entsteht und wie er sich auswirkt, welche Strategien zur gesunden Stressbewältigung zur Verfügung stehen, wie die Stressresistenz durch die Entwicklung neuer Denk- und Handlungsmuster gestärkt werden kann, sind mit wirksamen Achtsamkeitsübungen Inhalte dieses eintägigen Intensivseminars.

arbeitsgut

Seminarangebot
Prävention für
Unternehmen und
ihre Mitarbeiter

Psychische
Gesundheit in den
Blick nehmen

TK Stresstudie 2016:
mehr als 60 % der
Erwerbspersonen
fühlen sich gestresst

Psychische Belastungen,
Burnout oder
Depressionen werden
zu einem
volkswirtschaftlichen
Kostenfaktor, der nicht
mehr ignoriert werden
kann

arbeitsgut

Barbara Amann

Fabrikstraße 83
69126 Heidelberg

amann@arbeitsgut.de
www.arbeitsgut.de

0176 512 88 205