

## Persönlicher Werkzeugkoffer – Individuelle Lösungen gegen Stress

**Langfristig  
entspannter sein**

**Maßgeschneiderte  
Stressregulations-  
techniken**

**Professionelle  
Unterstützung**



Besondere Situationen erfordern besondere Maßnahmen. In herausfordernden Zeiten steht Ihnen die IKK Südwest mit speziellen Angeboten zur Seite. Damit auch Sie als Arbeitgeber den Anforderungen Ihrer Mitarbeiter gerecht werden und ihnen die bestmögliche Unterstützung in der aktuellen Situation geben können, bieten wir Ihnen verschiedene Maßnahmen zu unterschiedlichen Schwerpunkten.

Die Teilnehmer lernen in einem Coaching individuelle Verfahren kennen, die perfekt auf ihre Bedürfnisse und Vorlieben angepasst sind. Statt üblicher Stressregulationstechniken stehen hierbei, unter Anleitung von erfahrenen Psychologen und Entspannungstrainern, folgende Inhalte im Fokus:

- › Entwickeln einer maßgeschneiderten Stressregulationsmethode
- › Erstellen eines Trainingsplans zur Festigung des eigenen Verfahrens und Sicherstellen der Nachhaltigkeit

### **Umsetzung:**

Damit Sie Ihre Mitarbeiter mit gezielten Angeboten unterstützen können, die zu ihnen passen, wird dieses Angebot als Individualcoaching umgesetzt – wahlweise digital oder vor Ort. Der Einstieg in das Coaching wird mit einem Kurzfragebogen unterstützt, der die persönliche Situation erfasst.

### **Zielgruppe:**

Das Angebot richtet sich an Mitarbeiter und Führungskräfte.

Gemeinsam heißt es nicht nur gesund durch die aktuelle Zeit zu kommen, sondern sich und seine Gesundheit auch für die Zukunft stark zu machen und mögliche Erkrankungen frühzeitig abzuwenden.

