



Entspannt durch den Arbeitsalltag

Mitarbeiter mental stärken

Psychische Belastungen reduzieren

Gesundheit fördern

In den vergangenen Jahren ist die mentale Belastung von Mitarbeitern stetig gewachsen. Dies äußert sich vor allem in dem steigenden Anteil psychisch bedingter Fälle von Arbeitsunfähigkeit. Ist die mentale Belastung Ihrer Mitarbeiter ebenfalls zu hoch, sollten Sie gegensteuern, um deren Gesundheit zu erhalten bzw. zu verbessern. Die möglichen Ursachen für starke Belastungen sind sehr vielfältig – so können Über-/Unterforderung, Konflikte oder auch private Ursachen eine Rolle spielen.

Beim Umgang mit diesen besonderen Herausforderungen können Ihre Mitarbeiter mit gezielten Maßnahmen unterstützt und die Belastungen reduziert werden.

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Techniken zur Stressreduktion nutzen

Die Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) wird zunehmend wichtiger, um wachsenden Belastungen im Arbeitsalltag standhalten zu können und gesund zu bleiben.

Daher bieten wir Ihnen zahlreiche Maßnahmen, um Ihre Mitarbeiter bei der Stressbewältigung zu unterstützen:

- Vorträge zu den Themen Stress, Entspannung und psychosoziale Belastung
- Seminare zum Stärken von Achtsamkeit und Resilienz
- Vermitteln und Trainieren von Entspannungsverfahren
- Praktisches Einüben von Selbstmanagement-Kompetenzen

Mitarbeiter, die durch diverse Techniken und Kompetenzen Stress besser kompensieren können, sind in der Regel gesünder, langfristig belastbarer und arbeiten produktiver.