

## Stress erfolgreich begegnen

### Termin

- Dienstag, 5. Dezember 2017
- Referent: Günther Pauli,  
BGF-Institut
- 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
- BGF-Institut Köln

Anmeldeschluss:  
eine Woche vor dem Seminartermin

### Zielgruppe

Beschäftigte aller Ebenen, die die  
Möglichkeiten zum Umgang mit  
Stress kennenlernen möchten

### Inhalte

- Ursachen von Stress
- Formen der Stressreaktion
- individuelle Stressanalyse
- Kennenlernen kurzfristiger und  
alltagstauglicher Entspannungs-  
techniken
- Kennenlernen langfristiger  
Stressbewältigungsmethoden



Foto: Paha\_L/istockphoto.de

In Hinblick auf die heutigen Belastungen des Alltags (hohe Konzentration verbunden mit Zeitdruck und einer wachsenden Menge zu bewältigender Dinge), fehlen häufig effektive Formen des Umgangs.

In diesem Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit,

- Formen der Stressbewältigung kennenzulernen,
- diese selbst auszuprobieren und
- auf ihren Alltag zu übertragen.

Sie erfahren, welche Ursachen Stress hat, welche Formen von Stressreaktionen es gibt und haben die Möglichkeit, eine individuelle Stressanalyse („Was stresst mich?“) durchzuführen. Ziel des Workshops ist es, eine Verbesserung des Umgangs mit Belastungen zu erreichen („Setze ich mich nicht auch oftmals selber unter Stress?“) und den Abbau von Stressfolgen durch Regeneration und Entspannung zu fördern.

Fit  
im  
Job

### Anmeldung

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH • Köln und Hamburg  
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 02 21/2 71 80-0 • Fax 02 21/2 71 80-201 • [www.bgf-institut.de](http://www.bgf-institut.de)

Gisela Wahn ([gisela.wahn@bgf-institut.de](mailto:gisela.wahn@bgf-institut.de)) nimmt gerne Ihre Anmeldung entgegen und hält unter 02 21/2 71 80-110 weitere Infos für Sie bereit.