



Erfolgreicher ohne Stress und Burnout

Angebote zur Stressprävention und Arbeitsgestaltung in Unternehmen

Mehr Gelassenheit – weniger Stress

Mit über 30 Millionen Fehltagen pro Jahr sind Überlastungen eine der häufigsten Krankheitsgründe und verursachen milliardenschwere Verluste in Unternehmen. Aktuelle Studien belegen, dass mehr als 60% der Deutschen gestresst sind.¹ Die häufigste Stressursache ist die Arbeit.

Steigern Sie den Erfolg Ihres Unternehmens mit gesunden und motivierten Mitarbeitenden! Auf Grundlage des zertifizierten „Einfach weniger Stress“-Konzeptes bietet die Denkverstärker GbR wissenschaftlich fundierte und praxiserprobte Maßnahmen zur Stress- und Burnout-Prävention im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung an:

Wissensimpuls

Sie möchten Ihre Mitarbeitenden dazu anregen, anders über Stress und ihre Möglichkeiten zur Arbeitsgestaltung nachzudenken? In unseren Vorträgen geben wir auch größeren Auditorien neue Impulse.

innovativ

Stressmanagement-Seminar

Sie möchten Stress und Burnout in Ihren Unternehmen vorbeugen? In diesem Kurs lernen Sie und Ihre Mitarbeitenden individuelle Stressoren und Ressourcen kennen, um gelassener handeln zu können – während der Arbeit und privat.

interaktiv

Seminar + Coaching

Um Überforderungen langfristig vorzubeugen, bieten wir zur nachhaltigen Verstärkung des Seminars Gruppen- und Einzelcoachings an, wobei individuelle Anliegen noch besser aufgefangen werden.

intensiv

Sie haben weitere Ideen/Wünsche? Gerne können Sie uns jederzeit kontaktieren.

¹ Z. B. "Entspann dich, Deutschland" - TK-Stressstudie 2016.



Spezial: Seminar zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Wir bieten Seminare zur Stress- und Burnout-Prävention an, welche als qualitätsgeprüfte Maßnahme zur betrieblichen Gesundheitsförderung steuerfrei abgesetzt werden können.²

1,5-tägiges Inhouse-Training

Für Mitarbeitende und Führungskräfte aller Bereiche und Unternehmensebenen.

Teilnehmerzahl: 10-15 Personen

Preise auf Anfrage.

Das zertifizierte „Einfach weniger Stress“-Konzept bildet die Grundlage des Seminars aus fünf Modulen:



Stress verstehen: Wie kommt es zu Stress bei der Arbeit?

Stress-Situation analysieren | Folgen von herausfordernden Situationen | Zusammenspiel von Stressoren und Ressourcen



Stressoren erkennen: Was sind meine Stress-Auslöser?

Stressradar | Meine inneren Antreiber | Stressanfälligkeit | Umdeuten



Ressourcen wecken: Wie kann ich meine Potenziale besser nutzen?

Ressourcen-Radar | Techniken und Werkzeuge zur Ressourcenaktivierung | Wunsch-Zustand entwickeln



Umsetzung planen: Wie gehe ich zukünftig gelassener vor?

Veränderungsbedarf analysieren | Situation verändern | Veränderung planen



Gelassen handeln: Wie bleibe ich auch langfristig gelassener?

Gewohnheiten verstehen | Visionen verankern | Ressourcenkoffer

Eine detaillierte Seminarbeschreibung senden wir Ihnen gerne auf Nachfrage.

² Nach EStG §3 Nr.34 werden zertifizierte Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung mit bis zu 500 € pro Mitarbeiter/-in und Jahr steuerbefreit.