



**EIN WELLCON-ANGEBOT ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG  
DURCH STRESSBEWÄLTIGUNG UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN:  
SEMINAR: RELAXED AM ARBEITSPLATZ**

Der Arbeitsalltag wird immer hektischer und Entspannung zunehmend ein Fremdwort. Die WellCon-Trainer gehen individuell auf die jeweiligen Probleme der einzelnen Teilnehmer ein. Unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse werden nachhaltige Lösungen erarbeitet und die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Stress gefördert.

**Das bringt das Wissen über Stressbewältigung und Entspannungstechniken:**

- Vermittlung von Grundlagenwissen über Stress, Burnout und Entspannung
- Sensibilisierung persönliche Warnsignale von Stress wahrzunehmen und darauf reagieren zu können
- Erweiterung der Kompetenzen zur Stressbewältigung
- Motivation zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten

**Der Leistungsumfang des WellCon-Angebotes:**

Einführung und Begriffserklärung:

- Vortrag zu den Themen: Was ist Stress? Welche Stressmodelle gibt es?  
Was sind Warnsignale von Stress?

Analyse und Diagnose:

- Erörterung von individuellen Stressfaktoren und Ausloten vorhandener persönlicher Ressourcen

Zielorientierte Empfehlung:

- Aufzeigen der Hauptwege zur Stressbewältigung durch lösungsorientiertes und kreatives Herangehen an Probleme

Praxisnahe Übungen:

- Einlernen von Möglichkeiten kognitiver Umstrukturierung — „Die Macht der Gedanken“ sowie Vorstellen der verschiedensten Entspannungstechniken mit vielen praktischen Übungen

**Der Ablauf/die zielführenden Methoden:**

- Individuelles Lehrgespräch
- Gruppenarbeiten, Diskussionen und Brainstorming
- Durchführung praktischer Entspannungsübungen

**Wer von diesem WellCon-Angebot profitieren kann:**

Alle Mitarbeiter - maximal zehn Personen gleicher Hierarchie

**Der Zeitaufwand/die Dauer:**

Zwei Tage

