

# Stressbewältigung - Hektik und Druck am Arbeitsplatz

Mitarbeiter:Innen sind heute besonderen Belastungen ausgesetzt. Schnellebigkeit, Arbeitsverdichtung, Sparmaßnahmen, enger werdende Personalressourcen erhöhen das Tempo in den Arbeitsabläufen bei gleich bleibender Forderung nach Qualität.

Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen zu erhalten, können Präventionsprogramme von Seiten der Betriebe entwickelt und gestärkt werden. Aber auch die eigene Verantwortung der Mitarbeiter:innen zur bewussten Lebensführung kann gefördert werden, um eine erfolgreiche zukünftige Entwicklung des Unternehmens zu gewährleisten.

## Inhalte

- Begriffsdefinition Stress bzw. Gesundheit und Krankheit, Merkmale von Stress auf unterschiedlichen Ebenen
- Umgang mit Stress und anderen Belastungsfaktoren
- Stressoren und deren Auswirkungen auf die Gesundheit
- individuelle Handlungsstrategien für den Arbeitsalltag
- Entschleunigungsstrategien für den täglichen Arbeitsablauf
- Vorbeugende Maßnahmen und Anti-Stress-Strategien auf den Ebenen: Mitarbeiter:in, Team, Leitung, Unternehmen
- 7 Wege, um in Balance zu bleiben
- Konzept der Salutogenese
- Work-Life-Balance
- Transfer des Erlernten in den Berufsalltag inkl. Zielentwicklung

## Ziele

Die Seminarteilnehmer:innen

- kennen die Bedeutung von Stress: Ursachen, Merkmale, Hintergründe
- kennen ihre eigenen Stresssignale und deren Auswirkungen
- kennen geeignete Handlungsstrategien, um Stress zu begegnen
- wissen, wie sie sich von schlechter Stimmung in ihrem Arbeitsumfeld abgrenzen können
- können ihre eigene Work-Life-Balance wieder ins Gleichgewicht bringen
- kennen die Bedeutung des Salutogenese-Konzepts und dessen Umsetzung im Arbeitsalltag
- wissen, wie sie erste Schritte zur Zielerreichung betreffend die innere Balance im Alltag umsetzen können

## Zielgruppe

Menschen, die aufgrund hoher Belastung ein Augenmerk auf ihr physisches und psychisches Wohlergehen legen möchten.

## ReferentIn

**Franz Völker, DGKP**

Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut, System. Coach, Supervisor, Mediator, Organisationsentwicklung Berufserfahrung in unterschiedlichen sozialen Bereichen

## Facts

### Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

09.12.2024

### Ort

Esterhazygasse 30  
1060 Wien

### Termine

09.01.2025 - 10.01.2025

Do, Fr, 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

10 bis max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)