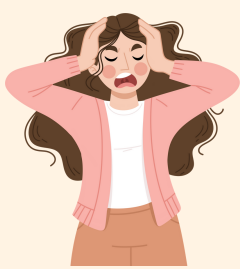


# HALLO STRESSBEWÄLTIGUNG!

## Finde deinen Weg zu einem entspannten Leben.



Die Arbeit in Einrichtungen sozialer Tätigkeitsfelder ist häufig geprägt von viel Stress, Hektik und Dauerbelastungen. Mitarbeitende sind überfordert, fühlen sich ausgebrannt und erschöpft. Viele – zum Teil sehr langfristige – krankheitsbedingte Ausfälle und Kündigungen sind die Folge und können die Arbeit in den Einrichtungen stark beeinträchtigen, wodurch die Mitarbeitenden zusätzlich belastet werden.

Der Workshop „Hallo Stressbewältigung. Finde deinen Weg zu einem entspannten Leben.“ bietet Lösungen, um diese Abwärtsspirale zu durchbrechen.

Ihre Mitarbeiter:innen lernen, ihre persönlichen Stressbewältigungskompetenzen zu stärken und weiterzuentwickeln. Sie werden sensibilisiert für das Thema Stress, erkennen Stresssymptome frühzeitig und können individuelle Maßnahmen ergreifen, um stressbedingte Krankheiten vorzubeugen.

Dies kann langfristig dazu beitragen, die Arbeitszufriedenheit sowie die Motivation zu steigern, Belastungen besser zu bewältigen und eine positive Arbeitsatmosphäre zu schaffen.



### Was erwartet Ihre Mitarbeiter:innen?

**Wissen:** Die Teilnehmenden erhalten Informationen über die Ursachen von Stress sowie die Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit. Sie lernen die Warnzeichen kennen und erfahren, wie sie rechtzeitig gegensteuern können.

**Selbstreflexion:** Der Workshop bietet Raum für Selbstreflexion, um das persönliche Stresserleben und individuelle Stressauslöser besser zu verstehen. Durch Selbstbeobachtung und -reflexion können die Teilnehmenden ihre eigenen Stressmuster erkennen und geeignete Gegenmaßnahmen entwickeln.

**Praktische Werkzeuge:** Sie werden praktische Techniken und Strategien erlernen, um mit stressigen Situationen umzugehen und ihre Belastungen zu reduzieren. Dazu gehören Atemübungen, Entspannungstechniken und Achtsamkeitspraktiken.

**Erfahrungsaustausch:** Der Workshop bietet eine Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung. Die Teilnehmenden können sich mit Kolleg:innen austauschen, von deren Erfahrungen lernen und sich gegenseitig unterstützen.

**Alltagstransfer:** Nach dem Workshop haben die Teilnehmenden konkrete Handlungsmöglichkeiten an der Hand, um ihre Stressbewältigung zu verbessern und weitere Schritte in Richtung einer gesunden Work-Life-Balance zu gehen. Sie erhalten praktische Tipps und Ratschläge, die sie im Arbeitsalltag umsetzen können.

### Alles auf einen Blick:

- Thema: Stressbewältigung
- Dauer: 4 Stunden
- Kosten: 499 € (inkl. Anfahrtskosten und Arbeitsmaterial)
- Anzahl: 10 – 15 Teilnehmende
- Ort: In Ihrer Einrichtung
- Termine: Nach Absprache

### Machen Sie den ersten Schritt!

Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter:innen dabei, langfristig gesund und motiviert in ihrem Beruf zu bleiben und melden Sie sich bei mir.

Gerne können wir das Angebot auch individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Mit freundlichen Grüßen

**Caroline Thomä**

E-Mail: [kontakt@carolinethomae.de](mailto:kontakt@carolinethomae.de)

Website: [www.carolinethomae.de](http://www.carolinethomae.de)

