

## Workshop - Stressfest durch den Alltag

### Inhalte

„Ich habe keine Zeit. Ich bin im Stress.“. Sätze wie diese kennen wir zur Genüge. Stress ist für uns ein häufiger Begleiter geworden. Nicht umsonst hat die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) Stress zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Was können wir also tun, damit der Stress uns nicht krank macht? Komplette Vermeidung lässt sich Stress in der Regel nicht. Er lässt sich aber häufig reduzieren und wir können Strategien und Techniken erlernen um mit ihm besser umzugehen.

In dem Workshop erfahren die TN, wie Sie eigenen Stress erkennen können und welchen Einfluss dieser auf Ihre Gesundheit haben kann. Die TN erhalten zudem einen Einblick in verschiedene Stressbewältigungstechniken und lernen kleine Entspannungsübungen, durch die sie Stress in ihrem Alltag deutlich reduzieren und ihre Gesundheit schützen können.

### Angebot

Gruppenprogramm  
min. 8 Teilnehmer  
max. 15 Teilnehmer

### Dozent

Jennifer Jensen  
Master of Arts Public Health  
Stressmanagement Trainerin

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 100km

### Organisation

Dauer: 1 Workshop á 90 Minuten

Benötigte Materialien:

Wird vom Dozenten gestellt: Laptop

Wird vom Betrieb gestellt: Flipchart und Beamer

Raumausstattung im Betrieb: Stühle

Benötigte Raumgröße: ca. 30 qm

