

Stressbewältigung

Zunehmender Stress am Arbeitsplatz entsteht durch steigende berufliche Belastung und kostet den Firmeninhabern enorme Summen. Eine Studie hat die dadurch entgangene Bruttowertschöpfung pro Jahr auf die Summe von 10.300.000.000 Euro beziffert. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat bereits vor einigen Jahren eine Studie mit dem Titel "Stress in Deutschland" erstellen lassen. Die Behörde zeigte damit die Gefahren auf, die von Stress am Arbeitsplatz für Beschäftigte (vor allem Burn-outs) und Unternehmer ausgehen.

Langfristig führt die Belastung am Arbeitsplatz zu wenig motivierten Mitarbeitern. Im Ergebnis ist Stress am Arbeitsplatz in zunehmendem Umfang ein volkswirtschaftliches Problem, welches zeitnahe und effiziente Lösungen erfordert.

Stress am Arbeitsplatz führt zu hohen Krankheitskosten, dies wiederum belastet die Krankenkassen, welche die entstandenen Mehrkosten über Beitragserhöhungen an ihre Mitglieder weitergeben. Der Stressfaktor Arbeit wird damit zur gesellschaftlichen Herausforderung, der sich niemand entziehen kann.

Um die körperlichen und psychischen Belastungen wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen sind Entspannungstechniken ebenso von Bedeutung, wie das „Verstehen“, die „Aufhellung“, der Ursachen.

Durch die Betrachtung der individuellen Geschichte und dem Praktizieren von Entspannungsübungen, wie u.a. Qigong, Meditation und auch anderen westlichen Techniken, kann das Leistungsvermögen der Mitarbeiter deutlich gesteigert und Fehltage reduziert werden.

VORTEILE VON QIGONG FÜR IHR UNTERNEHMEN

- Erhalt und Ausbau der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Motivationssteigerung und Stärkung der Kreativität der Mitarbeiter
- Vermeidung wiederholter stressbedingter Fehler, Missverständnisse und Fehlentscheidungen
- Reduktion stressinduzierter Krankheiten und Fehlzeiten
-
- **ZIEL DES SEMINARS**

Bewusstwerdung der persönlichen Stressfaktoren, positiver Umgang mit Stress, individuelle Stressbewältigung, Erreichen und Bewahren psychisch und physischer Gesundheit. Steigerung der Leistungsfähigkeit

INHALT DES SEMINARS

- Erkennen des Stress-Ursprunges
- Stress und seine Folgen
- Innere und äußere Stressfaktoren
- Methoden zur Reduzierung von Stress
- Leistungsblocker – Leistungsförderer
- Entspannung erleben Qigong
- Ruhe finden in der Meditation
- Kraft und Stärke finden mit mentaler Entspannung
- Die Macht der Gedanken
- Transfer in den Alltag