

Stress in der Arbeitswelt

Der Druck in unserer Gesellschaft wächst stetig. Immer weniger Berufstätige müssen immer mehr Arbeit leisten. Nicht zuletzt durch die Wirtschaftskrise herrscht eine verbreitete Unsicherheit über den Erhalt des eigenen Arbeitsplatzes. Veränderte Kriterien in der Arbeitswelt wie Unabhängigkeit, Mobilität und Flexibilität fordern ihren Tribut.

Die Gesundheitsreports 2009 und 2010 der Krankenkasse DAK liefern ein erschreckendes Bild: Krankmeldungen aufgrund psychischer Erkrankungen stiegen übermäßig stark an.

Überdies verwenden viele gesunde Arbeitnehmer regelmäßig Medikamente zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, zur Stimmungsaufhellung oder Verminderung von Depressionen und Angst, um Ihrer Arbeit adäquat nachgehen zu können und ihre Stressresistenz zu erhöhen. Aufgrund verschiedener Risiken und Nebenwirkungen, ist „Doping am Arbeitsplatz“ jedoch keine geeignete Alternative, um mit psychischen Belastungen im Job umzugehen.

Gesundheitsvorsorge wird daher immer wichtiger!

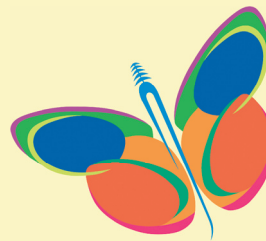
Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass chronischer Stress ein Risikofaktor für eine Vielzahl an körperlichen und seelischen Beschwerden und Krankheiten ist, z.B.:

- Burnout
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- erhöhte Blutfettwerte
- erhöhtes Risiko für Diabetes (Zuckerkrankheit)
- Schlafstörungen
- Magen-Darm-Beschwerden

Ihre Trainerin



Dipl. Psych. Katrin Schellhorn
Gesundheitspsychologin
Zertifizierte Kursleiterin „Gelassen und sicher im Stress“
(Prof. Dr. Gert Kaluza, Marburg)



Gesundheitstraining und -beratung Dipl.- Psych. Katrin Schellhorn

Käthe-Kollwitz-Str. 2
28832 Achim

Tel. 04202/520 90 38
Handy 0176/512 817 32

info@katrin-schellhorn.de
www.katrin-schellhorn.de

Wollen Sie warten, bis der Stress Sie krank macht ?



Gesundheit und Ausgeglichenheit durch den richtigen Umgang mit Stress

Kommen Ihnen diese oder ähnliche Situationen bekannt vor ?

„Ständig fühle ich mich unter Stress. Im Job erwartet man von mir permanent Höchstleistungen und abends nach der Arbeit und am Wochenende möchte meine Familie auch noch etwas von mir haben.
Wie soll ich dem bloß gerecht werden?“

„Gestern war ich zum Routinecheck beim Arzt. Ihm hat mein hoher Blutdruck gar nicht gefallen. Ich habe ihm gesagt, dass ich momentan ziemlich viel Stress auf Arbeit habe. Mein Arzt riet mir, etwas kürzer zu treten, aber wie soll ich das denn bewerkstelligen?“

„Heute musste ich schon wieder Überstunden leisten. Die Arbeit wird immer mehr, aber die Firma stellt keine neuen Arbeitskräfte ein. Ich bin abends so kaputt, dass ich mich nur noch hinlegen will.
Meine Freunde haben sich auch schon beklagt, dass ich mich gar nicht mehr bei Ihnen melde?“



Das Programm

“Gelassen und sicher im Stress”

ist das wissenschaftlich fundierte und bewährte Stressbewältigungstraining, das Ihnen den richtigen Umgang mit Stress vermitteln kann. Es wurde von dem Stressexperten Prof. Dr. Gert Kaluza aus Marburg entwickelt. Dieses häufig durchgeführte Gesundheitsförderungsprogramm wird ausschließlich von Diplom-Psychologen und Psychotherapeuten vermittelt.

Das Training verhilft Ihnen dazu,

- Ihre körperliche und seelische Gesundheit auf Dauer zu verbessern
- wieder zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude zu finden und
- mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu erlangen.

Der Kurs ist ein Gruppentraining. Er orientiert sich an den Erfahrungen der Teilnehmer mit Stress und Stressbewältigung und knüpft an diese an.

Anhand konkreter Alltagssituationen werden in der Gruppe neue Möglichkeiten, Stress zu bewältigen, erarbeitet und individuell im Alltag umgesetzt. Jeder Kursteilnehmer wird somit sein Repertoire an Bewältigungsstrategien erweitern und in Stresssituationen flexibler reagieren können. Die Begleitung über einen längeren Zeitraum von 10 Wochen ermöglicht dabei, dass das neue Verhalten ausreichend geübt und gefestigt werden kann. Am Ende des Kurses verfügt jeder Teilnehmer über sein persönliches Gesundheitsprojekt, das er über die Dauer des Seminars hinaus weiter verfolgen kann.



Das Programm

“Gelassen und sicher im Stress”

besteht aus verschiedenen Bausteinen, die Sie unterstützen:

- Hintergrundwissen zum Thema Stress zu erlangen
- eigene Wünsche und Bedürfnisse (wieder) zu entdecken
- (wieder) entspannen und abschalten zu können (Entspannungstraining „Progressive Muskelrelaxation“)
- (wieder) genießen zu können (Genusstaining)
- neue, stressentschärfende Gedanken- und Bewertungsmuster einzusetzen (Gedankenstrukturierungstraining) sowie
- Probleme adäquat zu lösen (Problemlösetraining)

Es wendet sich an erwachsene Personen, die

- sich als stressbelastet empfinden und
- aktiv etwas gegen den Stress unternehmen wollen
- insbesondere aber an Personen, die im Berufsleben stark gefordert sind

Teilnehmerzahl: 8 – 10 Personen

Dauer: 10 wöchentliche Kurseinheiten à 90 Minuten

Investition in Ihre Gesundheit: 140 €

Dieser Präventionskurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen 80 und 100 % bezuschusst.

Termine und Orte: Bitte beachten Sie das Einlegeblatt!

Anmeldungen per Email, schriftlich oder telefonisch möglich!