



Ansprechpartner

Heike Sprengel

Tel.: 0561 78516437

E-Mail: gesundheitsangebote@svlfg.de

Christiane Mayer

Tel.: 0561 78516416

E-Mail: gesundheitsangebote@svlfg.de

Bettina Kammermeier

Tel.: 0561 78516242

E-Mail: gesundheitsangebote@svlfg.de

Die Seminareinrichtungen und Termine finden Sie im Internet unter www.svlfg.de/gleichgewicht.

Herausgeber

Sozialversicherung für
Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70-72
34131 Kassel

Tel.: 0561 785-0

Fax: 0561 785219000

E-Mail: poststelle@svlfg.de

www.svlfg.de



Die Aufsicht über die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau führt das Bundesversicherungsamt mit Sitz in Bonn (Adresse: Friedrich-Ebert-Allee 38, 53113 Bonn). USt-Ident-Nummer: DE264833463.



MIT UNS IM **GLEICHGEWICHT**



Seminar „Stressmanagement“ Unser Angebot gegen Stress

www.svlfg.de/gleichgewicht





Seminar für Ihr persönliches Stressmanagement

Stress gehört zum Leben – dauerhafter und unbewältigter Stress jedoch macht krank. Wie kann man mit Belastungssituationen besser umgehen und Leben und Arbeiten in Balance halten?

Seminar „Stressmanagement“

Das viertägige Gesundheitsangebot, das sich an Menschen richtet, die aktiv im Erwerbsleben stehen, soll helfen, stressbedingte Unfall- und Erkrankungsrisiken zu vermeiden. Die eigenen Stressauslöser identifizieren, sich seiner Stressreaktionen bewusst werden und Techniken lernen, den Stress zu minimieren, sind Kernziele des Seminars. Dabei ist es wichtig zu wissen, wie sich Stress auf den Menschen auswirkt und wie man eigene Ressourcen nutzen kann, um sich vor Überlastung zu schützen. Wesentlich ist auch, persönliche Kraftquellen zu finden und in den Alltag einzubauen.

Die Seminarinhalte

In den acht Bausteinen des Seminars lernen die Teilnehmer, Stressfaktoren und eigene Stressreaktionen frühzeitig wahrzunehmen und zu erkennen. Daraus resultierend werden individuelle Techniken entwickelt, wie Stressfaktoren minimiert oder sogar ausgeschaltet werden können. Es werden Handlungen angeregt, die zur Stressreduzierung im Alltag und dadurch zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit führen.

Bausteine und Inhalte des Seminars

- Was ist Stress? Welche Abstufungen existieren?
- Welche persönlichen Stresserfahrungen habe ich?
- Wie erkenne ich meine persönlichen Stresssituationen und -reaktionen?
- Wie gehe ich mit Stress um? Welche Ziele/Prioritäten habe ich und wie kann ich meine Eigenmotivation fördern?
- Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit und den Schutz vor Stressfaktoren erhöhen?
- Ein gutes Zeitmanagement hilft, Leben und Arbeiten in Balance zu halten.
- Körperliche Fitness als wichtiger Faktor zur Stressreduktion.
- Wie kann ich Maßnahmen zur Stressbewältigung individuell im Alltag umsetzen?

Teilnahmevoraussetzungen

Jeder, der bei der SVLFG versichert ist, kann teilnehmen.

Eigenanteil

Die Teilnehmer zahlen die individuellen Unterkunfts- und Verpflegungskosten der Seminareinrichtung, die Seminargebühren übernimmt die SVLFG.