

Stressbewältigungsseminar

Für eine nachhaltig erfolgreiche Stressbewältigung empfiehlt sich unser 2-Tages-Seminar „**Gelassen und sicher im Stress**“ nach dem Konzept von Prof. Dr. Gert Kaluza.

Inhalte sind:

- **Instrumentelle Stresskompetenz:**
Anforderungen aktiv angehen.
- **Mentale Stresskompetenz:**
Förderliche Einstellungen entwickeln.
- **Regenerative Stresskompetenz:**
Erholen und Entspannen.

Weil wir die Experten sind

Die evers Arbeitsschutz GmbH hat seit 1975 betriebliche Beratungserfahrung und weist ein entsprechendes Fachwissen und Know-how in der Arbeitssicherheit und in der Arbeitsmedizin auf.

Das Team „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ besitzt langjährige Erfahrungen und Fachkompetenz

- in Gesundheitswissenschaften und
- in der Arbeits- und Organisationsentwicklung

Kontakt

Hauptsitz

38108 Braunschweig, Hermann-Blenk-Straße 22

Niederlassungen

28777 Bremen, Ermlandstraße 57

01099 Dresden, Manfred-von-Ardenne-Ring 20 / Haus F

39120 Magdeburg, Gustav-Ricker-Straße 62

Telefon : 0531 / 3 54 44 24

Fax : 0531 / 3 54 44 54

E-Mail : gesundheit@eversonline.de

Internet : www.eversonline.de



Stressmessung

Stress erkennen
und wirkungsvoll handeln





Das Thema Stress und seine Auswirkungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Ursachen dafür liegen sowohl im beruflichen und privaten Umfeld, als auch bei den individuellen Einstellungen und Denkmustern. Um dem Stress auf die Spuren zu kommen, stehen uns 2 unterschiedliche Tests zur Verfügung.

Test 1 – Ermittlung der Stressresistenz

Ein gesundes Herz reagiert sehr sensibel auf äußere und innere Signale mittels fein abgestimmter Veränderungen der Herzschlagfolge. Dieser dynamische Vorgang wird auch Herz-Raten-Variabilität (HRV) genannt. Über eine bestimmte Atemtechnik wird eine Stresssituation simuliert, welche anhand des EKG-Signals via Ohrclip erfasst und altersgruppenspezifisch ausgewertet wird. Die HRV-Messung analysiert die Reaktionsfähigkeit des Herzens in Stress-situationen, welches letztlich Aussagen über die individuelle Stressresistenz zulässt.

Test 2 – Ermittlung des Stresstypes

Dieser Test ermöglicht es, normalerweise unbewusste innere Prozesse und Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperreaktionen zu erfassen. Zur Messung der Anspannung und Entspannungsfähigkeit einer Person wird über einen Fingersensor der Hautleitwert bestimmt. Dieser Wert ist abhängig von der Aktivität der Schweißdrüsen, die sich sekundenschnell verändern kann. Während

der Messung findet eine Stresssimulation statt. Anschließend wird die Entspannungsfähigkeit anhand der Veränderungen des Hautleitwertes ermittelt und grafisch dargestellt.

Gewinn für Ihre Mitarbeiter/-innen

Mitarbeiter/-innen lernen ihre persönlichen Stressverstärker und -reaktionen besser kennen und können gezielter Techniken zur Stressbewältigung einsetzen. Durch einen aktiveren Umgang mit Stress werden das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Unsere Leistung für Sie

Stresstest und Kurzberatung (ca. 20 Minuten pro Mitarbeiter/-in)

Gerne kommen wir in Ihr Unternehmen und bieten interessierten Mitarbeitern/-innen eine Stressmessung mit unseren Biofeedbackmethoden an. Im Anschluss erfolgt eine fachkundige Beratung, wobei die Ergebnisse individuell mit den Mitarbeitern/-innen besprochen und erste Handlungsempfehlungen vorgeschlagen werden.

Stressmessung auf Gesundheitstagen

Gerne führen wir die Stressmessung auch im Rahmen eines Gesundheitstages in Ihrem Betrieb durch.

