



Stress

Workshop für Mitarbeitende

suva

Mehr als eine Versicherung

Nutzen

- Der Workshop hilft den Mitarbeitenden, Stresssituationen zu erkennen und konstruktiv zu meistern. Dadurch lassen sich stressbedingte Erkrankungen, Ausfallzeiten und Unfälle vermeiden.
- Umfragen belegen es immer wieder: Sowohl das Management als auch die Mitarbeitenden betrachten Stress als eines der Hauptprobleme in den Unternehmen. Informationsflut, organisatorische Veränderungen, Hektik oder Alltagsorgen – all das kann zur Belastung werden.

Ziele

- Die eigene Reaktion in Stressphasen wahrnehmen und realistisch beurteilen.
- Das Handlungsrepertoire im persönlichen Umgang mit Belastungen und Spannungen erweitern.
- Persönliche Zielsetzungen ableiten.
- Belastungssituationen analysieren.

Organisatorische Hinweise

Zeitbedarf und Gruppengröße

- Dauer: ca. 3 Stunden
- maximal 16 Teilnehmende

Raumbedarf und Infrastruktur

- Tisch und Stühle für 16 Personen
- Beamer
- Leinwand
- Flipchart mit Schreibstiften
- Laptop oder Desktopcomputer

Kosten und Bedingungen

- Die Kosten für den ca. 3-stündigen Workshop mit 16 Mitarbeitenden betragen CHF 2000.- zzgl. Spesen und MWST (CHF 1000.- einmalige Pauschale für Vorbereitungen und CHF 1000.- für den Workshop)
- Der Workshop kann nur mit einer Fachperson der Suva durchgeführt werden.