



GESUNDE ARBEIT:  
PSYCHISCH GESUND AM ARBEITSPLATZ

## Gesunde Arbeit: Psychisch gesund am Arbeitsplatz

Wenn Belastungen (Stressoren) am Arbeitsplatz dauerhaft kumulieren, kann chronischer Stress zu körperlichen, emotionalen und mentalen gesundheitlichen Einschränkungen und psychischen Beeinträchtigungen führen. Die Anwendung präventiver und gesundheitsfördernder Maßnahmen wäre somit ein entscheidender Prädiktor in der Belastungsbewältigung. Durch zielgerechte Übungen und Vermittlung von Stressmanagement-Methoden, auf der individuellen und strukturellen Ebene, sollen gesundheitliche Ressourcen aufgebaut und Stressoren abgebaut werden.

Zielgruppe	Führungsverantwortliche
Dauer	1 Tag, 9:00 – 16:00 Uhr
Termine	auf Anfrage
Teilnehmer	8 – 12 Personen
Ort	PHWT Vechta
Leitung	Dipl.-Psych. Dr. Maria Haskamp
Preis	249,00 € inkl. Imbiss, Getränke und Seminarunterlagen 10 % Rabatt für Mitgliedsunternehmen

Nach Veranstaltungsende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.