

# Resilienz und Stressbewältigung für Arbeitsteams

## Team-Workshop

---

Nach neuesten Erkenntnissen aus der Medizin und Neurobiologie sind gute zwischenmenschliche Kontakte eines der wirksamsten Antistressmittel.

Welche Stressbewältigungsmöglichkeiten bieten sich demnach in einem Arbeitsteam?

Wie können Sie gemeinsam im Team die Arbeit „gesünder“ strukturieren und damit die Arbeitsbedingungen verändern?

Für diese Fragen sollen in diesem Workshop wirksame Lösungsansätze gefunden werden.

### Workshopinhalte:

- Stressmechanismus, Stressoren und Stressreaktion
- Individuelle Stressanalyse
- Effektive Entspannungsmethoden im Büro für Körper, Seele und Geist
- Stressoren und Ressourcen im Team
- Stressoren und Ressourcen in der Organisation
- Maßnahmenplan für gesünderes Arbeiten im Team

### Seminarmethoden:

- Impulspräsentationen, Moderation, Diskussion, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Praxisübungen

### Zielgruppe:

- Arbeitsteams, Projektteams, Abteilungen

### Teilnehmerzahl:

- Bis 12 Personen

### Dauer:

- 1 Tag, z. B. von 09:00 bis 17:00 Uhr oder 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr