

## Seminar: Konstruktiver Umgang mit Stress und Burnout

Die Anforderung an uns Menschen, Arbeitnehmende und Privatpersonen steigen an; Dauerbelastungen, eine agile Arbeitswelt, Zeitdruck, Flexibilität, ständige Erreichbarkeit und globale Veränderungen können uns ganz schön herausfordern. Die Folge davon können Stressreaktionen und Erschöpfung sein. Mit diesem Seminar erkunden wir gemeinsam die Unterschiede zwischen Stress und Burnout und beleuchten die verschiedenen Aspekte von Stress. Zudem bringen wir Ihnen praktische Werkzeuge und Strategien im Umgang mit Stress und der Früherkennung von Anzeichen einer Stressreaktion näher.



### Die Ziele des Seminars

Die teilnehmenden Personen verstehen den Begriff Stress. Sie kennen die Auswirkungen von chronischen Stressreaktionen und verbessern den Umgang mit dem Thema. Sie erkennen an Kolleginnen und Kollegen Veränderungen durch Stress.

### Der Nutzen des Seminars

- Besserer Umgang mit Stress
- Frühzeitiges Erkennen von Faktoren, die Stress verursachen
- Veränderungen bei belasteten Mitarbeitenden erkennen, analysieren und entsprechend handeln
- Gezielter Einsatz von eigenen und betrieblichen Ressourcen

### Die Inhalte des Seminars

- Theoretisches Wissen über Stress und Burnout
- Anzeichen von Veränderungen bei Mitarbeitenden beobachten und erkennen
- Umgang mit Stress und Burnout
- Auslöser von Stress
- Auswirkungen von langanhaltendem Stress auf die Gesundheit
- Unterstützungsmöglichkeiten für die Mitarbeitenden

### Die Zielgruppen des Seminars

- Geschäftsführer
- HR-Verantwortliche
- Führungskräfte
- Mitarbeitende

### Administratives

- Seminarorte: Beim Kunden oder bei ZURZACH Care Prävention und Reintegration in Zürich
- Semindauer: 90 Minuten