

# Stressbewältigung und Ressourcenmanagement



Um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben, ist die Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen wichtig. Die aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Belastungen, Denk- und Verhaltensmustern sowie die Entwicklung hilfreicher Strategien und Ressourcen ist ein zentraler Faktor der Stressbewältigung.

Diese Schulung unterstützt die Teilnehmenden Belastungen zu erkennen und Ressourcen aufzubauen. Dabei wird auch spezifisch auf den Kontext Arbeit eingegangen.

## Ziele

- Ursachen und Wirkung von Stress verstehen
- Stressauslöser und -verstärker erkennen
- Sich mit Stresssymptomen auseinandersetzen
- Die eigenen Ressourcen stärken
- Handlungsmöglichkeiten in Stresssituationen erkennen
- Umsetzung im Alltag

## Inhalte

- Einführung in das Thema Stress
- Stressauslöser und -verstärker
- Eigene Ressourcen
- Stressbewältigungsstrategien für den Alltag (mentales/instrumentelles/palliativ-regeneratives Stressmanagement)
- Umsetzungsplan für den Alltag erstellen

## Leistung vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Leistung Kunde

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

## Preise

1.5 Stunden	CHF 880.-
2.5 Stunden	CHF 1'190.-
0.5 Tag	CHF 1'890.-
1 Tag	CHF 2'310.-
1.5 Tage	CHF 3'320.-
2 Tage	CHF 4'290.-
Beratung pro Stunde	CHF 225.-

Die Inhalte werden in Abhängigkeit der Dauer angepasst.

Alle angegebenen Preise verstehen sich exklusive Mehrwertsteuer und Spesen. Je nach Gruppengrösse wird eine zweite Fachperson berechnet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne sind wir persönlich für Sie da.

vivit, Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung  
Tribtschenstrasse 21  
Postfach 2568  
6002 Luzern  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch