



Workshop „Gemeinsam Stress managen“

Stress – immer wieder in aller Munde. Was verbirgt sich eigentlich dahinter? Und vor allem, wie kommt man raus aus dem Hamsterrad? In einem dreizügigen Workshop lernen Sie, Ihr eigenes Stressverhalten zu analysieren und Ansatzpunkte für Veränderungen zu setzen.

Im ersten Workshop am **02.06.2014** von **9.00 bis 13.00 Uhr** im Fehmarnzimmer werden Grundlagen über Stress vermittelt:

- Warum und wieso haben wir Menschen Stress?
- Was lässt sich ändern?
- Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Veränderungsmöglichkeiten und lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen.
- Sie analysieren Ihr eigenes Stressniveau und setzen Ziele: Was kann, was will ich ändern?

Im zweiten Schritt setzen Sie in der Zeit vom **03.06. bis zum 08.07.2014** Ihre Veränderungswünsche um. Dabei können Sie Online auf das TK-GesundheitsCoaching Programm zugreifen.

Im Abschlussworkshop am **09.07.2014** von **9.00 bis 13.00 Uhr** ziehen Sie mit den übrigen Teilnehmer/innen und der Referentin Bilanz: Was hat funktioniert, wo ist noch Veränderungsbedarf? Abschließend werden individuelle Anliegen und Stressbewältigungsstrategien vertieft.

Referentin: Petra Luck, Dipl.-Psychologin, Lübeck

Teilnehmerkreis: Mitarbeiter/innen des Kreises Ostholstein, die bereit sind, sich dem Thema zu stellen und mit den Anforderungen des Arbeitsalltags gelassener, sicherer und damit gesünder umgehen wollen

Hinweise: In der Erprobungsphase vom 03.06. bis 08.07.2014 sollten die Teilnehmer/innen an mindestens 20 Arbeitstagen im Dienst sein. Ein Teilnehmerkreis aus möglichst verschiedenen Bereichen der Verwaltung ist gewünscht.

Gehen mehr als 12 Anmeldungen ein, wird der Teilnehmerkreis gemeinsam mit dem Personalrat ausgewählt.

Dieses Angebot ist eine Pilotveranstaltung. Die Bereitschaft der Teilnehmer/innen zu einem Feedback wird daher als Grundlage für eine Entscheidung über die Fortsetzung des Angebotes vorausgesetzt.

Teilnehmerzahl: Höchstens 12 Personen

Anmeldung: Bis zum 15. Mai 2014 an das FG Personal b.stiblewski@kreis-oh.de

Dieser Workshop wird mit freundlicher Unterstützung der Techniker Krankenkasse -TK- durchgeführt. Die Mitgliedschaft in der TK ist für die Teilnahme **nicht** erforderlich, alle Teilnehmer/innen erhalten einen Zugang auf das TK-Gesundheitscoaching Programm.