

Seminar-Nr. 40301

Stressmanagement zu Zeiten von Arbeit 4.0 im demografischen Wandel

Termin

05.06.2024 , 7 Stunden

05.06.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitenden.

Inhalte

- Alter im Kontext demografischer Veränderungen
- Herausforderungen der Arbeitswelt 4.0
- Stress erkennen, verstehen und bewältigen
- Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf meine Gesundheit
- Wie gehe ich mit Krisen, Konflikten und anderen Stresssituationen kurzfristig um
- Eigene Stressbewältigungs-Strategien entwickeln
- Beweglichkeit am Arbeitsplatz für Körper und Geist
- Entspannungsübungen für Augen und Rücken
- Altersgerechte Arbeitsplatzgestaltung

Ziele und Methoden

Stressmanagement zu Zeiten von Arbeit 4.0 - mit Anti-Stressstrategien, gezielten Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie einer altersgerechten Arbeitsplatzgestaltung dem demografischen Wandel, digitaler Ermüdung und anderen Tücken begegnen. Zahlreiche Erfahrungen und routinierte Abläufe sowie Veränderungen und die Digitalisierung der Arbeitswelt 4.0 fördern aber fordern auch heraus. Deshalb fragen wir uns in diesem Seminar, welche Stressoren hindern vielleicht in notwendigen modernisierten Prozessabläufen und wie können wir unser Stressmanagement nachhaltig stärken, um gesund und zufrieden auf das Arbeitsleben zu schauen.

In Einzel-, Gruppen- und Plenumsarbeit werden persönliche Stressoren ermittelt sowie Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet. Außerdem probieren wir gemeinsam Bewegungs- und Entspannungsübungen für Körper, Geist und Augen aus und widmen uns einer altersgerechten Arbeitsplatzgestaltung.

Zusätzliche Hinweise

Bitte bequeme Freizeitkleidung mit Bewegungsfreiheit mitbringen.

Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel