

A man with short brown hair, a goatee, and glasses is lying on a light blue couch. He is wearing large black headphones and a light blue button-down shirt. His arms are raised behind his head, and he has a relaxed, content expression. The background is a plain, light-colored wall.

Energie tanken.

**Stressbewältigung
und Entspannung**



KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Gesundheitstag der KNAPPSCHAFT

Wir machen Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fit für ihre kommenden Aufgaben! Während eines Gesundheitstages vermitteln wir alltagstaugliche Techniken und viele Wege, um neue Motivation für ein aktiveres und gesünderes (Berufs-) Leben zu finden.

Alle Module drehen sich um das Thema „Stressbewältigung und Entspannung“ und bieten unterschiedliche Möglichkeiten, sich diesen Themen anzunähern.

Suchen Sie sich für einen betriebsspezifischen Gesundheitstag einfach die Module aus, die am besten zu Ihnen und Ihrem Team passen. Bitte sprechen Sie uns dazu gerne an.

Check-Up-Module

StressPilot

Mit einem speziellen Ohrclip werden die momentane Stressbelastung des Herzens (Herzratenvariabilität) und die Regulation durch die Atmung ermittelt.

Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer

Stresstypbestimmung

Subjektive Einschätzung der Stressbelastung, der Stresswahrnehmung und des Umgangs mit Stress sowie eine Auswertung inklusive Handlungsempfehlungen

Dauer: 15 Minuten pro Teilnehmer

Informations-Module

Informationstisch Stress & Entspannung

Der Infostand gibt die Gelegenheit zum persönlichen Gespräch mit einem Stressberater, der zur Veranschaulichung Broschüren und Infomaterial zur Verfügung stellt.

Dauer: ganztags, Teilnehmerzahl unbegrenzt

Impulsvortrag: „Gelassen und Achtsam im Alltag“ und „Stark im Stress“

Die Impulsvorträge liefern den theoretischen Hintergrund zu den Themen Stress und Entspannung. Sie regen zu Selbstreflektion, Selbstverantwortung und Eigeninitiative an.

Dauer: 20 Minuten pro maximal 30 Teilnehmer



Aktiv-Module

Aktive Pause

Die kurze Trainingseinheit dient der Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des ganzen Körpers.

Dauer: 20 Minuten pro maximal 30 Teilnehmer

Körperliche Entspannung

Hierbei wird dem Teilnehmer die Möglichkeit geboten, unterschiedliche körperliche Entspannungstechniken kennenzulernen (z. B. Yoga, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Stretching, Vitalklopfen und Thai Chi).

Dauer: 20 Minuten pro maximal 15 Teilnehmer

Mentale Entspannung

Es werden unterschiedliche mentale Entspannungstechniken aktiv durchgeführt (z. B. Atemtechniken, Body Scan und Traumreisen).

Dauer: 20 Minuten pro maximal 15 Teilnehmer

IMPRESSUM

Herausgegeben von:
Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstraße 14 – 28, 44789 Bochum

www.knappschaft.de
krankenversicherung@knappschaft.de

Bildnachweise:
© JulPo/GettyImages
© Tempura/GettyImages

Nachdruck, auch auszugsweise, ist
nur mit ausdrücklicher Genehmigung
des Herausgebers gestattet.

Stand: Februar 2022