

## Angebote zum Thema Stress

Die BGN unterstützt Mitgliedsbetrieb bei Gesundheitstagen mit verschiedenen Angeboten zum Thema Stress. Alle Angebote können nach Absprache individuell an die betrieblichen Bedürfnisse angepasst werden.

### Stress Pilot

#### Stress erkennen und abbauen lernen.

Mit dem Stress Pilot lernen die Teilnehmer/innen in kurzer Zeit ihre "innere Bremse" zu aktivieren. Sie lernen gezieltes und doch simples Atmen als eine neue Form der Stressbewältigung kennen. Zudem erfahren die Teilnehmer/innen über den Zusammenhang zwischen körperlichen Veränderungen und psychischen Prozessen und bekommen ein Verständnis für die Mechanismen vermittelt, die einer erfolgreichen Stressbewältigung zugrundeliegenden liegen.



Der Stress-Pilot ist ein computergestütztes "Herzratenvariabilitäts-Biofeedback", mit dessen Hilfe Entspannungsverfahren geübt werden können. Er verbindet zwei etablierte Verfahren: die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) und die Biofeedback-Übung auf Basis der HRV. Über einen Ohrclip wird der Herzschlag gemessen und in ein visuelles Signal auf dem Bildschirm übersetzt (bildhaft dargestellt durch einen Schmetterling). Außerdem wird ein gleichmäßiger Atemrhythmus vorgegeben. Indem die Atmung an diesen Rhythmus angepasst wird, wird diese mit dem Herzschlag in Einklang gebracht. Der Körper entspannt sich und der Schmetterling fliegt höher.

Der Stress Pilot kann im Rahmen von Gesundheitstagen als Gruppen- oder Einzeltermin eingesetzt werden.

Gruppentermin:

Dauer: 30 Minuten

Teilnehmeranzahl: 6 – 8

Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags;  
- 1 Tisch, 9 Stühle, 2 Flipcharts, 2 Pinnwände, ein Stromanschluss, wenn mögliche eine Leinwand, eine "ruhige Ecke" des Betriebs (optimal ist ein eigener Raum).

Einzeltermine:

Dauer: 15 Minuten

Teilnehmeranzahl: 1

Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags;  
- 1 Tisch, 2 Stühle, 2 Flipcharts, 2 Pinnwände, ein Stromanschluss, wenn mögliche eine Leinwand, eine "ruhige Ecke" des Betriebs (optimal ist ein eigener Raum).

## (Mini-)Workshops zum Thema Entspannung und Stressbewältigung

Die (Mini)-Workshops dauern 45 oder 90 Minuten.

### (Mini)-Workshops "Stressbewältigung"

Am Arbeitsplatz und im Privaten wirken unterschiedliche Anforderungen auf die Mitarbeiter/innen ein. Wichtig für eine erfolgreiche Stressbewältigung ist das Verständnis der zugrundeliegenden Faktoren und Mechanismen. Im Workshop erfahren die Teilnehmer/innen dieses und setzen sich mit folgenden Fragen auseinander: Wie sieht das eigene Stressverhalten aus? Welche Art der Stressbewältigung passt zu mir? Mittels Information, Sensibilisierung und Entspannungsübungen wird die Handlungskompetenz zum Thema Stress verbessert. Individuelle Strategien zur Stressbewältigung werden aufgezeigt und vermittelt.

Dauer: 45 Minuten **oder** 90 Minuten (nach Absprache)

Teilnehmeranzahl: 8 – 12

Voraussetzungen: - Organisation der Teilnahme mit Anmelde Listen im Vorfeld des Gesundheitstags;  
- ein ruhiger separater Raum mit ausreichend Platz.

## Info-Stand zum Thema Stress

Zusätzlich zum Stress Pilot oder zu (Mini)-Workshops bieten wir einen Info-Stand zum Thema Stress an. An diesem Info-Stand werden verschiedene Medien und Angebote der BGN zum Thema Stress-Prävention vorgestellt, z. B. zu den Themen Kommunikation, gesunde Führung, Entspannungsverfahren, Zeitmanagement und Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen.

**Ansprechpartnerin für Angebote zum Thema Stress:**

Julia Rapp  
BGN  
Dynamostr. 7-11  
68165 Mannheim  
Tel.: 0621 4456 3101  
E-Mail: [Julia.Rapp@bgn.de](mailto:Julia.Rapp@bgn.de)