Stressprävention und Stressbewältigung

Systematischer Stressabbau, und Problemlösetechniken, Yoga at Work

Beate El Faramawy

Yoga Lehrerin
Seminarleiterin Stressprävention & Stressbewältigung
Faszientrainerin

CLUB

tv
Hören und Sehen
1000 Euro sparen
Wie wir unnötige Ausgaben im Haushalt entdecken
Der beste Weg aus der Erschöpfungs-Falle
Den Stress selbst heil
Unsere Heimat
Deutschlands schönste Städte für unve

DER SPIEGEL
Nr. 17
22.04.2013
Generation Stress
Wenn Schule krank macht
ICH KANN NICHT MEHR

gesund&fit
Die 10 besten ANTI STRESS Methoden
• Tapping • Hypnose • Achtsamkeit • Ernährung

stern
Die Radfahrer erobern die Insel MALLORCA
BOB DYLAN
Ein Mythos wird 75: unbekannte Bilder aus seinem Leben
FALL HÖXTER
Der Verteidiger von Angelika W. über die Rituale des Grauens
STRESS DEPRESSION BURNOUT
Nicht immer ist die Seele schuld
Warum Ärzte oft falsche Diagnosen stellen – und wie Sie das erkennen

HÖRZU
Die Wahrheit über JACQUES COUSTEAU
Bei Strom und Heizung bis zu 30 Prozent sparen
Schluss mit dem Stress
Neue Wege zu mehr Gelassenheit
PLUS TEST: Welcher Stresstyp sind Sie?
Massage & Co.: Die Kraft der heilenden Hände

stern
Ausgebrannt
Wege aus der Burnout-Falle

EOkompakt
WEGE AUS DEM STRESS
Wie sich Burnout, Ängste und Depressionen überwinden lassen

DER SPIEGEL
Ausgebrannt
DAS ÜBERFORDERTE ICH

Stress am Arbeitsplatz

Branchenübergreifende Befragung von 535 Experten
der Initiative Gesundheit & Arbeit

Haben arbeitsbedingte Belastungen in den letzten fünf Jahren zugenommen?

Zugenommen	81,5 %
Abgenommen	2,0 %
Gleich geblieben	16,5 %

Welche psychischen Belastungen sind relevant?

Zeitdruck	80 %
Schlechte Führung	77 %
Arbeitsplatzsicherheit	73 %
Physische Anforderungen	19 %

Mitarbeiter im CC mit den meisten Krankentagen

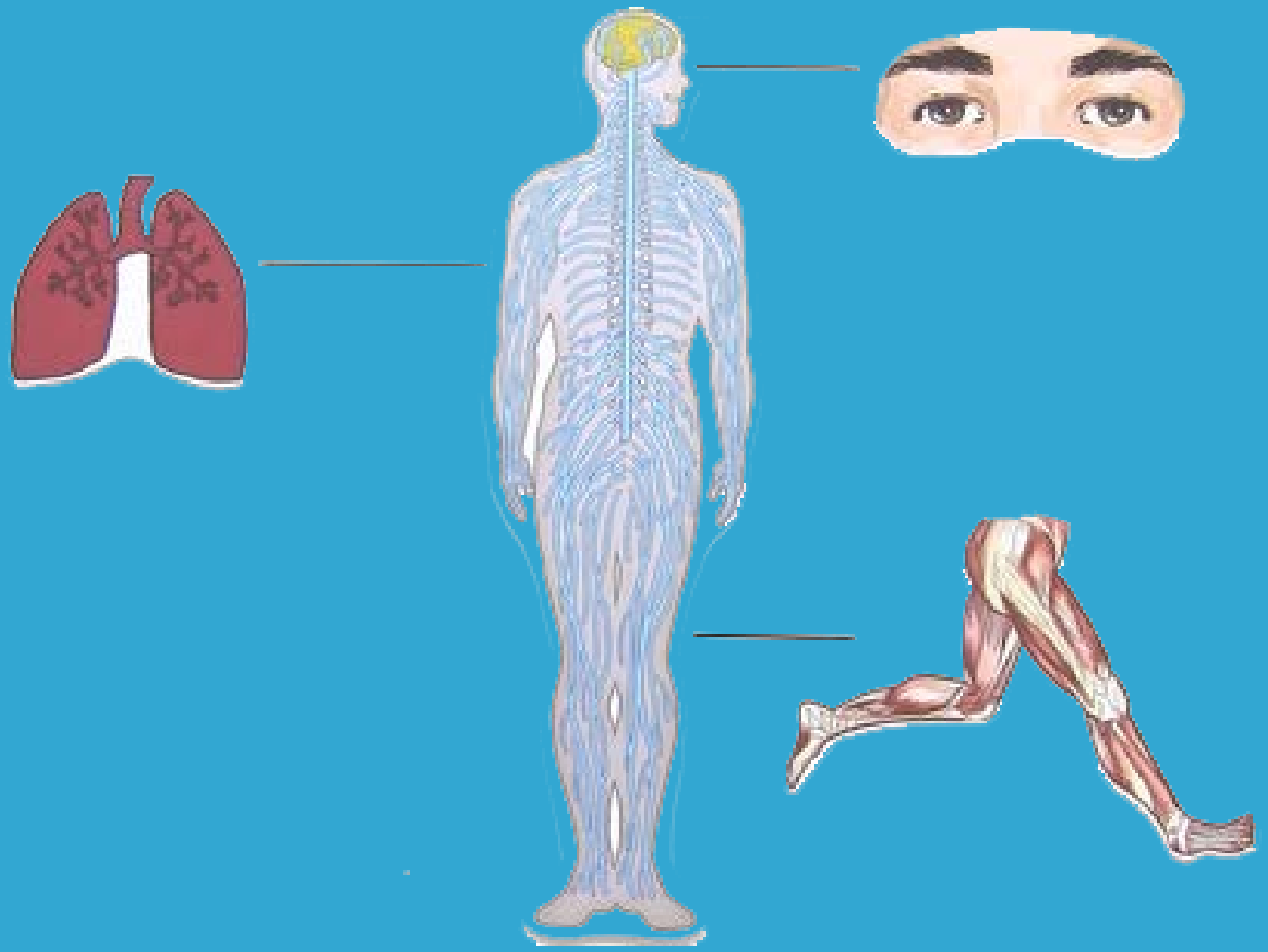
„…..interne Statistik der Barmer berichtet, sind Mitarbeiter im Dialogmarketing und Call Center mit den meisten Arbeitsunfähigkeitstagen belastet. Mit 28,7 Fehltagen stehen sie an der Spitze der untersuchten Berufsgruppen…..“

„In Deutschland gibt es immer mehr Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen. Wie die Nachrichtenagentur dpa berichtet, werden Mitarbeiter von Callcentern, in der Altenpflege und in der Kinderbetreuung einer Studie zufolge am häufigsten wegen Depressionen krankgeschrieben“

Vor wenigen Wochen veröffentlichte die Techniker Krankenkasse (TK), in welchen Branchen ihre Versicherten sich am häufigsten krankmelden: Es sind die Mitarbeiter für Service- oder Kundenhotlines. Sie litten zudem besonders häufig unter Depressionen, hieß es.

Jeder dritte Deutsche leidet unter Stress

Gesundheitsgefahren durch chronischen Stress



- Eingeschränkte kognitive Leistungsfähigkeit und Gedächtnisfunktionen
- Tinnitus, Hörsturz
- Atemstörungen, Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen
- Bluthochdruck, koronare Herzerkrankung
- Erhöhte Blutfette, erhöhtes Diabetesrisiko
- Magen- Darmbeschwerden
- Potenzstörungen, Zyklusstörungen
- Schlafstörungen
- Langfristig geschwächte Immunkompetenz / Erhöhte Krankheitsanfälligkeit

Kognitives Stresstraining

Inhalte „Stress-Seminar“

- Stress verstehen
- 3 Hauptwege zur Stressbewältigung
- Stressmanagement und Stresstraining
- Entspannungstraining
- Kurz-/ und langfriste Erleichterung

Inhalte „Yoga at Work“

Entspannungsworkshop Dauer ca. 2 Std. vor Ort (in Ihrer Unternehmung)

- Erläuterungen von verschiedenen Entspannungsmodellen
- Erste Hilfe bei erhöhtem Stresspegel
- Welche körperlichen Entspannungstechniken gibt es
- Welche geistigen Entspannungsmethoden sind hilfreich
- Diverses zur Entspannung

Kontakt

CC Club UG
Beate El Faramawy
Rheinkamper Str. 18 b
47495 Rheinberg

Tel.: 02843 – 958 96 26
E-Mail: beate.elfaramawy@ccclub.de