

T4: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Unternehmen“

Referent: Dennis Alter, Dresden

Moderation: Wolfgang Luber

Die Gesundheit und die Zufriedenheit der Menschen in einem Unternehmen sind die Schlüsselfaktoren der Zukunft. Aufgrund des immer höheren Levels von Stress durch stetig steigendes Tempo, Arbeitsverdichtung und Informationsflut sind psychisch und stressbedingte Erkrankungen mittlerweile zum größten Anteil der Krankheitstage bei Mitarbeitern geworden.

In einer immer schneller werdenden Welt ist es wichtig, Methoden zu entwickeln, die helfen, Stress frühzeitig zu erkennen und den Stresskreislauf zu unterbrechen.

Aber wie können wir mit Stress besser umgehen? Was passiert eigentlich bei uns, wenn wir Stress empfinden? Und was ist eigentlich Achtsamkeit?

Das erfahren Sie in diesem Tutorial.