

# Stress, Entspannung und Gesundheit im Betrieb

26. September 2017, 17.00 bis 19.00 Uhr

Mit der Komplexität der beruflichen Anforderungen ist gleichzeitig auch der Druck gestiegen, der auf uns lastet. Termine mit Kunden und Kundinnen müssen gehalten werden, die tägliche Flut von E-Mails will bewältigt werden und außerdem sind wir stets und ständig per Handy erreichbar, wir arbeiten unter Zeitdruck, müssen viele Dinge im Kopf behalten und auch privat läuft es nicht immer rund. Kein Wunder, wenn man sich da gestresst fühlt!

Wie in beruflichen Belastungssituationen mit Stress umgegangen werden kann und was durch betriebliches Gesundheitsmanagement für gesunde und leistungsförderliche Arbeitsbedingungen getan werden kann, ist Thema der Veranstaltung „Stress, Entspannung und Gesundheit im Betrieb“ am 26. September 2017 von 17 bis 19 Uhr, die in entspannter Atmosphäre im Hotel Pestana, Stülerstraße 6, 10787 Berlin stattfindet.

Im Rahmen der Veranstaltung stellt die Innungskrankenkasse Brandenburg und Berlin (IKKBB) zunächst kurz vor, welche guten Angebote es gibt, um betriebliches Gesundheitsmanagement auch in kleinen Betrieben zu realisieren. Dabei helfen Ihnen erfahrenen Berater/innen der IKKBB und des Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH bei der Analyse der aktuellen betrieblichen Situation und erarbeitet gemeinsam mit Ihnen und Ihren Mitarbeitenden Angebote zum betrieblichen Gesundheitsmanagement. Ein Vortrag mit praktischen Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung zeigt uns, dass Stressbewältigung erlernbar ist!

Der Abend klingt aus bei einem kleinen Imbiss und Gelegenheit zu Austausch und Vernetzung. Der Themenabend wird gemeinsam veranstaltet von der IKKBB, der Handwerkskammer Berlin und dem Kompetenzzentrum für Berliner Handwerkerinnen beim bfw.

Anmeldungen bitte an bei Frau Laufer, Beauftragte für Innovation und Technologie, Personalentwicklung und Organisationsberatung, laufer@hwk-berlin.de, Tel. 030 25903 499.

