

Wellness im Unternehmen – Stressfaktoren frühzeitig erkennen und vermeiden

„Ich bin im Stress.“ Das ist wohl die häufigste Antwort, wenn man Kollegen oder Geschäftspartner nach ihrem Befinden fragt oder selbst gefragt wird. Stress ist die Volkskrankheit Nummer eins und hält wie ein Krake Führungskräfte und Mitarbeiter in Unternehmen gefangen.

Banker, Beamter, Vorstand: Jeder fünfte Bundesbürger war schon wegen psychischer Beschwerden beim Arzt, hat die Bertelsmann Stiftung festgestellt. 2007 kamen bundesweit 48 Millionen Fehltage wegen psychischer Erkrankungen zusammen; im Schnitt 34 Tage pro Fall. Dazu kommen all jene Tage, an denen sich die Menschen noch zur Arbeit quälen, obwohl sie längst eine Therapie benötigen. „Wir wollen psychische Krankheiten entstigmatisieren“, sagt E.On-Gesundheitsmanager Uwe Nickel, „sodass betroffene Kollegen sich nicht verstecken müssen und rechtzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können.“

Besonders Führungskräfte benötigen hier Schulung, denn auf ihnen ruht doppelte Verantwortung: Sie müssen sich um ihre eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit („Employability“) kümmern und zugleich Stressrisiken bei Mitarbeitern früh erkennen und gegensteuern.

Im QET® Stressprävention-Seminar, mit der Dozentin Dr. Nicolette Strauss, erhalten die Teilnehmer eine Einführung in die psychischen und somatischen Grundlagen von Stress sowie wesentliche Erklärungsmodelle. Sodann folgen Trainingseinheiten für kognitives, instrumentelles und regeneratives Stressmanagement. D. h. Bewusstmachung und kritische Reflexion innerpsychischer Variablen, Reduzierung von Stressoren, Vermitteln von im Alltag leicht einzusetzenden Methoden der Stressbewältigung und Entspannung
In der QET Akademie binden ausgewählte DozentInnen Best Practice, im Einklang mit der Wertephilosophie von QET, in ihre bewährten Methoden für Management-Seminare ein.

Die Erlanger QET OHG und ihre geschäftsführenden Gesellschafter Ralph Küster und Torsten Tesch konzipieren Lösungen für nachhaltige Unternehmensentwicklung. Management Tools, Führungskräfte-Seminare, Unternehmens- und Personenzertifikate, werden über die Zentrale und ausgewählte Lizenznehmer angeboten.

Weitere Infos über „QET“, diese Abkürzung steht für Qualität, Ethik, Transparenz, unter www.qet.de.
Infos zum Stressprävention-Seminar unter www.qet.de/fuehrungskraefte-seminare+182.html.
(Bild Unterzeile: QET® Vertiefersseminar E07 Stressprävention)

Der Haupttext hat 2.362 Zeichen inklusive Leerzeichen. Dieser E-Mail liegt eine Grafik bei. Bildmaterial können Sie in elektronischer Form unter info@qet.de anfordern. Ein Belegexemplar an den Pressekontakt wird erbeten.

Pressekontakt:

QET OHG

Telefon: + 49 (0) 91 31 / 48 00 514

Torsten Tesch

Telefax: + 49 (0) 91 31 / 48 00 515

Henkestraße 26

E-Mail: info@qet.de

D – 91054 Erlangen

Internet: www.qet.de