

# STRESS UND ENTSPANNUNG - WAS PASSIERT IM KÖRPER



Das Jahr 2018 steht in der Dienststelle Obertshausen ganz im Zeichen der Gesundheit. Mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement werden wir uns für einen gesünderen Lebensstil stark machen und für einen gesundheitsgerechteren Arbeitsalltag unserer Kolleginnen und Kollegen sorgen.

## Stressvortrag am 8. Juni

In Kooperation mit der BKK-VBU laden wir Sie herzlich ein zu einem informativen Vortrag rund um das Thema Stress und Entspannung

- › am 8. Juni 2018
- › von 8:45 bis 9:30 Uhr
- › am Standort Obertshausen

## Erfahren Sie mehr über Stress

- › Wie entsteht Stress?
- › Was macht Stress mit meinem Körper?
- › Wie kann ich Stress abbauen?
- › Entspannungsübungen für Zwischendurch

## So ein Stress

"Ich bin im Stress.", "Ganz schön stressig." oder so ähnlich reagieren Menschen, wenn sie gefragt werden, wie es ihnen geht. Leistungsdruck, Zeitnot und wachsende Herausforderungen sorgen dafür, dass Stress heute allgegenwärtig geworden ist. Besonders die Verbindung zwischen Beruf und Privatleben stellt für viele eine Belastung dar und wirkt sich nicht selten negativ auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität aus. Die Folge können Erschöpfungszustände oder sogar Burnouts sein. Deshalb ist es wichtig den Stresshaushalt zu regulieren und präventiv gegen negativen Stress vorzugehen.

Da gibt es aber auch noch den positiven Stress. Dieser ist enorm wichtig für den menschlichen Organismus, denn er fördert Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit.



# Malteser

...weil Nähe zählt.



## Jetzt anmelden

Zur besseren Organisation des Ablaufs ist eine Voranmeldung bei Ihrer Dienststelle hilfreich. Bitte machen Sie von dem Angebot Gebrauch, das wir für Sie zusammengestellt haben.

Ihre Ansprechpartnerin

- › Meike Rudolph
- › Telefon (06104) 40679-45
- › [meike.rudolph@malteser.org](mailto:meike.rudolph@malteser.org)

*meine-krankenkasse.de*