



Workshop  
*«Stress managen als modernes  
Führungsinstrument»*

# Workshop

## «Stress managen als modernes Führungsinstrument»

### *Wie viel Stress ist gesund?*

#### *Beschreibung*

Immer schneller, immer hektischer, immer mehr – «Ich bin im Stress» gilt als Zeichen von Leistungsfähigkeit. Doch Dauerstress kann für unseren Körper und unsere Psyche schädlich sein. Nicht nur mindert er Lebensfreude und Wohlbefinden – er verursacht auch eine Vielzahl chronischer Krankheiten. Wie soll mit Stress umgegangen werden?

Finden Sie heraus, wie sich Stress auf die physische und psychische Gesundheit auswirken kann, wie er entsteht und welche Massnahmen persönlich sowie im betrieblichen Kontext ergriffen werden können. Denn, viele der alltäglichen Stressauslöser und Ärgernisse lassen sich vermeiden oder auf eine gesunde Art und Weise bewältigen. So bleiben Sie und Ihre Mitarbeitenden auf Dauer motiviert, leistungsfähig und gelassen.

#### *Ziele des Workshops*

Die Teilnehmenden lernen die Ursachen sowie die Auswirkungen von Stress auf die physische und psychische Gesundheit kennen. Sie erhalten konkrete Tipps zur Gestaltung eines gesundheitsfördernden Arbeitsumfeldes sowie zur Stressbewältigung für sich und für ihre Mitarbeitenden.

#### *Inhalt*

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen hat Stress auf die Psyche, den Körper und die Leistungs- oder Arbeitsfähigkeit?
- Betriebliche Bedingungen und Stress: Ursachen und Lösungsmöglichkeiten
- Coping-Strategien für den Berufsalltag
- Praktische Übungen für mentale Stärke und emotionale Ausgeglichenheit

#### *Zielgruppe*

Geschäftsleitende, Führungs-, Personal- und Organisationsverantwortliche, betrieblicher Sozialdienst aus Klein-, Mittel- und Grossbetrieben.

# Programm

Donnerstag, 9. September 2021, 09.00 Uhr bis 15.00 Uhr  
Swiss Life, Hauptgebäude, General-Guisan-Quai 40, 8002 Zürich

---

*Kursdatum* Donnerstag, 9. September 2021, 09.00 Uhr bis 15.00 Uhr

---

*Kurskosten* CHF 520.- (exkl. MwSt.)  
inkl. Unterlagen, Verpflegung Pausen und Mittag,  
Getränke

---

*Kursort* Swiss Life, Hauptgebäude,  
General-Guisan-Quai 40, 8002 Zürich

---

*Kursprache* Deutsch

---

*Teilnehmerzahl* mindestens 8 bis maximal 18

---

*Kursleitung* **Raquel Moreno Jud**  
*MAS Angewandte Psychologie für die Arbeitswelt*  
*Certificate of Advanced Studies*  
*Betriebliches Gesundheitsmanagement*

**Evi Giannakopoulos**  
*Dipl. Stressregulationstrainerin SZS*  
*Ausbilderin mit eidg. Fachausweis*  
*Dipl. Ayurveda-Gesundheitsberaterin BYVG*

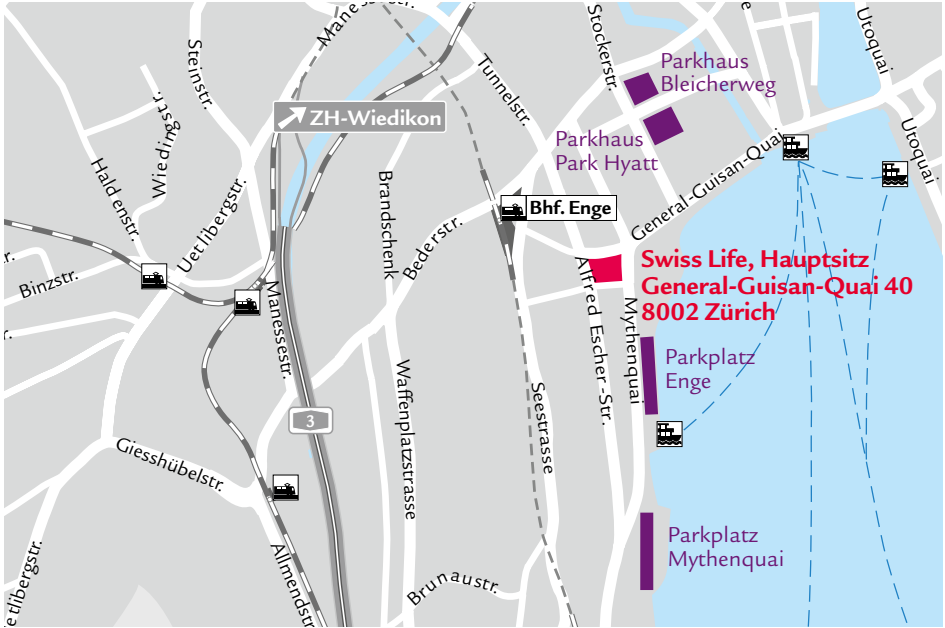
---

*Anmeldeschluss* Freitag, 27. August 2021

---

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail an [bgm@swisslife.ch](mailto:bgm@swisslife.ch).

# Anfahrtsplan



## Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

- Ab Hauptbahnhof Tramlinie 7, Richtung Wollishofen, Haltestelle Bahnhof Enge, von dort aus 2 Minuten zu Fuss Richtung See.
- Ab Bellevue Tramlinie 5, Richtung Bahnhof Enge, Haltestelle Rentenanstalt (direkt am Hauptsitz).
- Ab Bürkliplatz Buslinie 161 oder 165, Haltestelle Rentenanstalt (direkt am Hauptsitz) oder 8 Minuten zu Fuss Richtung Bahnhof Enge.

## Anreise mit dem Auto

Vor Ort stehen wenige Parkplätze zur Verfügung.  
Diese müssen vorreserviert werden.

*Gesunde Mitarbeiter – der Schlüssel  
zum Erfolg Ihres Unternehmens!*

Swiss Life AG, Grubenstrasse 49, 8045 Zürich  
bgm@swisslife.ch, [www.swisslife.ch/bgm](http://www.swisslife.ch/bgm)