

## Vorteile für Mitarbeitende

- Vor Ort im Unternehmen oder virtuell möglich
- Zeitlich flexibel, passt zum Arbeitsalltag
- Arbeitsplatznahe Tipps und Tricks
- Informationen auf den Punkt
- Einfache Übungen und wertvolle Tipps
- Fachexperten der Salus BKK stehen auch danach als Ansprechpartner zur Verfügung
- Begleitmaterial online oder analog

## Vorteile für das Unternehmen

- Kostenfreies Angebot
- Geringer Zeitaufwand für Planung und Umsetzung
- Angebote durch qualifizierte Fachexperten
- Leicht organisierbar, einfach zu kommunizieren
- Einfach umsetzbare Tipps zur Steigerung der Leistung und Wettbewerbsfähigkeit
- Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Viele kostenfreie Themenbroschüren und E-Learning-Tools
- Ein persönlicher und kompetenter Ansprechpartner für jeden Bereich

 Mehr dazu auch online auf:  
[salus-bkk.de/bgm](https://salus-bkk.de/bgm)

Salus BKK  
Siemensstraße 5 a, 63263 Neu-Isenburg  
[www.salus-bkk.de](https://www.salus-bkk.de)

## Umgang mit Stress

Angebote der Salus BKK für  
einen gesunden Arbeitsalltag





Stressbedingte Erkrankungen und Burnout nehmen in Deutschland zu. Ständige Erreichbarkeit auch privat, viele E-Mails und hoher Arbeitsdruck verursachen jedes Jahr höhere Ausfallzeiten. Dabei rufen gerade psychische Erkrankungen die längsten Ausfallzeiten hervor und sind insbesondere bei Leistungsträgern teuer.

Auch mit neuen Technologien und Arbeitsformen, durch ständige Umstrukturierungen und Geschäftsideen entstehen neue Anforderungen an Beschäftigte. Immer schneller finden Innovationen ihren Weg in unseren Arbeitsalltag. Dieser Umstand und die damit verbundenen neuen Belastungen können schnell in individuelle Überforderung oder Erschöpfung umschlagen. Dem können Sie durch zielgerichtete Angebote und im Rahmen einer gesunden Führung entgegenwirken.

Das Angebot der Salus BKK wird ergänzt durch ein breites Spektrum von Handlungshilfen, E-Learning-Tools für Führungskräfte, Beispielen guter Praxis und Praxisordnern des Partners psyGA.

## Die Angebote der Salus BKK

### ■ **Entspannungskurse**

Wir unterstützen Ihre Firma vor Ort oder digital mit einem qualifizierten Entspannungskurs. Besonders beliebt sind Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Ihre Mitarbeitenden werden in Entspannungstechniken eingeführt und lernen, wie sie durch konzentrierte Bewegungen zu einer entspannten Ruhe kommen.

### ■ **Gesundheitstag**

Durch eine computergestützte Messung werden das individuelle Stresslevel und die Entspannungsfähigkeit bestimmt. Ergänzt werden die Messungen durch Schnupperkurse und Vorträge zu einem entspannten Lebensstil.

### ■ **Achtsamkeitsworkshop**

Qualifizierte Trainer bringen die Grundlagen einer achtsamen Lebensweise näher. Erlernen Sie Techniken, um die Aufmerksamkeit in eine positive Richtung zu lenken.

### ■ **Gesunder Umgang mit Stress im Home Office**

Digitaler Vortrag mit Kurzentspannungstipps und kurzen, praxisnahen Übungen.

### ■ **Mediathek**

Kostenfreie Nutzung der Salus BKK-Mediathek mit vielen einfachen und leckeren Rezepten, Übungsvideos sowie einer großen Auswahl von kostenfreien Broschüren.

### ■ **Workshops für Führungskräfte**

Speziell auf die Rolle der Führungskräfte zielen Kurz- oder Tagesworkshops und Vorträge zu einem gesunden Führungsverhalten ab. Darüber hinaus lernen die Führungskräfte, auch auf sich selbst zu achten und einen gesunden Umgang mit Stress zu lernen.

Die Vorträge können auf die Situation im Unternehmen angepasst und auf Wunsch in Präsenz in Ihrem Unternehmen oder digital durchgeführt werden. Voraussetzung für die digitale Teilnahme sind geeignete Medien, Zugriff auf gängige Meeting-Plattformen und eine stabile, schnelle Internetverbindung.