

## STRESS & SUCHT... Fusion erfolgreich?

**Präventionsangebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements:  
Stress, seine Verbindung zur Sucht und die Kunst der Erholung.**

- 8.30 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Trainer und Teilnehmer
- 9.00 Uhr STRESS – Entstehung, physische und psychische Reaktionen im Körper
- 9.45 Uhr *Gesunde Pause*
- 10.00 Uhr SUCHT – Folge einer falschen Bewältigungsstrategie gegen Stress
- 10.45 Uhr *Entspannte Pause*
- 11.15 Uhr ERHOLUNG und RESILIENZ – bewährte Bewältigungsstrategien
- 12.15 Uhr Abschlussrunde, Möglichkeit zur Abschlussbehandlung in der physikalischen Abteilung (Nackentherapie)

Die Präventionsveranstaltung richtet sich an geschlossene Abteilungen, bzw. eine definierte Zielgruppe Ihres Unternehmens. Teilnehmerzahl: 8-12 Personen.

Bei Interesse oder weiteren Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Mit freundlichen Grüßen



Doris Plötz  
Gesundheitsmanagerin

doris.ploetz@fachklinik-furth.de | Tel.: 09973 502-604



