

Steckbrief: Stressbewältigung

Behörde	Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften
Kontaktdaten	E-Mail: ch.hadler@ostfalia.de Tel.: 05331/93912090
Was macht Ihre Behörde zum Thema Stressbewältigung?	
Kurs- und Workshopangebote im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung	
Welche Aktivitäten, Maßnahmen hat Ihre Behörde umgesetzt?	
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatzmassage, Entspannte Pause, Meditation, Pausen Express, Pilates, Stressmanagement, Yoga, Yo-Qi-Lates • Weiterbildungsseminare (Arbeitsfähigkeit erhalten) • Vorträge im Rahmen der Gesundheitstage 	
Welche davon haben sich als Routinen etabliert?	
Arbeitsplatzmassage, Entspannte Pause, Meditation, Pausen Express, Pilates, Stressmanagement, Yoga, Yo-Qi-Lates	
Was würden Sie anderen Behörden weiterempfehlen?	
<p>Aus der Erfahrung heraus ist zu empfehlen, mit einem Angebot zu beginnen, bei dem man sich sicher ist, dass einige Beschäftigte auf jeden Fall mitmachen. Darauf aufbauend kann nach Rücksprache (ggf. mit Evaluationsbogen) das Angebot zielgruppenspezifisch angepasst und ausgebaut werden.</p>	
Welche Anbieter (z. B. Institution, Referent, Coach) können Sie empfehlen?	
<p>Eine allgemeine Empfehlung kann nicht gegeben werden. Für einzelne Fragen steht das Hochschulsportbüro unter Tel. 05331/93912090 zur Verfügung.</p>	