



***G&S hilft Ihnen Gesundheit zu leben.
Starten wir gemeinsam!***

Ihr Team aus der betrieblichen Gesundheitsförderung



Hudtwalckerstraße 11
22299 Hamburg



(040) 2000 643 70
Fax: (040) 2000 643 89



www.gs-hamburg.de
info@gs-team.de



G&S GmbH

Gesundheit und Sicherheit
für Betriebe GmbH



Stressmanagement

Mit G&S zu weniger Stress

Stress bewältigen!



Handlungsbedarf besteht, wenn die Häufigkeit und Intensität von Stressbelastungen die eigenen Fähigkeiten, diese zu bewältigen, übersteigen.

Das Robert Koch-Institut gibt an, dass knapp 14 % der Frauen und 8 % der Männer zwischen 18 und 64 Jahren von starken Belastungen durch chronischen Stress betroffen sind (Robert Koch-Institut (2016), Gesundheit in Deutschland).

Unsere Angebote:

- Entspannungstraining
- „Stresssprechstunde“ durch den Betriebsarzt
- Gestufte Ambulante Prävention
- Autogenes Training
- Yoga uvm.



Unter anderem kann Stress reduziert werden, indem sich die Bewertung von Stresssituationen verändert. Das hat zur Folge, dass die Konsequenz dieser Situation ein geringeres Stressniveau aufzeigt.

Ihre Investition zahlt sich aus, denn:

- Ihre Mitarbeiter werden über Stressbelastungen aufgeklärt wodurch Sie lernen mit diesen besser umzugehen
- Ein vorbeugendes Arbeitsumfeld ist eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Die G&S GmbH

- Berät Sie gerne zu individuellen und passenden Maßnahmen
- Übernimmt die Planung und Durchführung der geplanten Maßnahmen

Wir unterstützen Sie!