



Stress Zentrum Trier

*Wirkungsvolle Maßnahmen zur
Burnout-Prävention und individuellen
Stressbewältigung in Betrieben*

Stressprävention
ist Chefsache.

The text is centered within an orange circle with a white border. The background of the entire lower half of the image is a photograph of a woman with long brown hair, wearing a dark blazer over a white shirt, with her hands clasped over her face in a gesture of stress or exhaustion.

Wege aus dem Stress.

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist mittlerweile als eine der Führungsaufgaben bei vielen Unternehmern als selbstverständlich angekommen. Die Fehlzeiten der Beschäftigten aufgrund von Burnout haben innerhalb von 8 Jahren um nahezu 2000 Prozent* zugenommen. Stress ist zum betriebswirtschaftlichen Problem geworden. Gleichzeitig sind die Betriebe auch häufig der Ort, der Stress auslöst.

In unserer *StressAkademie* finden Unternehmen Ansprechpartner für ihr betriebliches Gesundheitsmanagement. Unsere Dozenten führen von anschaulichen Vorträgen und individuell gestalteten Workshops bis hin zu Einzelcoachings alles bei Ihnen vor Ort durch.

Mitarbeiter und Führungskräfte, die wissen, wie Stress entsteht und wie man ihn beeinflussen kann, können lernen, ihre eigenen Ressourcen gezielt zu steuern, so dass die Anforderungen im Beruf besser bewältigt werden.

*Quelle: BKK Gesundheitsreport 2013

Unsere StressAmbulanz: Stress ist messbar.

Neben der persönlichen Wahrnehmung von Stress lässt sich heute eine Reihe von Hormonen zuverlässig im Speichel messen. Dieses Verfahren erlaubt ein einfaches und schmerzfreies Messen von Stresshormonen. Die Expertise des *StressZentrum Trier* in diesem Bereich wird weltweit von Unternehmen und Forschergruppen genutzt. Eine ambulante Schlafdiagnostik sowie eine Analyse der Variabilität des Herzschlags runden die Diagnostikangebote des *StressZentrum Trier* ab.

Unsere StressAkademie: Betriebliche Vorträge, Work- shops und Einzelcoachings

Betriebliche Vorträge

Nur wer über ausreichend Wissen verfügt, kann Zusammenhänge richtig erkennen, zuordnen und für sich individuell Maßnahmen ableiten. Die betrieblichen Vorträge beantworten daher unter anderem Fragen wie: Was löst Stress aus? Wie kann man damit umgehen? Wie sehen erste Alarmzeichen aus?

Betriebliche Workshops

Nach einer Vermittlung von grundlegendem Wissen werden geeignete Maßnahmen vorgestellt und geschult. Daher stellen die Workshops in kleineren Gruppen ganz individuell an den Teilnehmern orientierte Trainingsangebote dar, bei denen Strategien zu Stressbewältigung aufgezeigt werden.

Betriebliche Einzelcoachings

Alte Gewohnheiten aufgeben kann schwer sein. Auch muss Einsicht nicht automatisch zu einer Veränderung des Verhaltens führen. Daher ist das Einzelcoaching für Führungskräfte und Mitarbeiter eine sinnvolle und sehr effektive Maßnahme.



Das *StressZentrum Trier* wurde Anfang 2012 vom Trierer Forschungsinstitut daacro gegründet. Die Einrichtung liegt im Wissenschaftspark Trier und vereint hohe wissenschaftliche Expertise mit anwendungsorientierten Verfahren. Dabei legen alle vier Arbeitsschwerpunkte (*StressAmbulanz, StressDiagnostik, StressLabor, StressAkademie*) hohen Wert auf wissenschaftlich fundiertes Wissen, Orientierung an ethischen Standards und Verantwortung gegenüber Kunden und Patienten.



*Ihre persönliche Ansprechpartnerin zum Thema Burnout-Prävention und individuelle Stressbewältigung in Betrieben:
Juliane Hellhammer
Institutleiterin*

Gerne erläutern wir Ihnen unsere Angebote in einem persönlichen Gespräch.

StressZentrum Trier
Wissenschaftspark Trier
Max-Planck-Straße 22
54296 Trier
Tel.: +49 (0) 651 – 170 40 50
Fax: +49 (0) 651 – 170 40 51
info@stresszentrum-trier.de
www.stresszentrum-trier.de



Stress Zentrum Trier

Eine Einrichtung der daacro GmbH & Co. KG

www.stresszentrum-trier.de