

# Präventionsmaßnahme „Wege aus der Stressfalle“



**Ihre Trainerin:**

**Tanja Wehrmeier**

» endlich Ich sein »

Dipl.-Hdl./Wirtschaftspädagogin

**Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Persönlichkeitsdiagnostik & -entwicklung**

In den Hanfgärten 28  
66578 Schiffweiler

Tel.: 0176 / 55 398 124

Mail: [info@endlich-ich-sein.de](mailto:info@endlich-ich-sein.de)

Web: [www.endlich-ich-sein.de](http://www.endlich-ich-sein.de)

**Tanja Wehrmeier / zertifizierte Trainerin  
„Wege aus der Stressfalle“**



## Das Konzept „Wege aus der Stressfalle“

„Magengeschwüre bekommt man nicht von dem was man isst, man bekommt sie von dem, wovon man aufgefressen wird.“ (Mary Wortley Montagu)



**Stress - eine natürliche Reaktion auf Belastungssituationen.**

Wie wir in Stresssituationen reagieren und welche Möglichkeiten der Stressverarbeitung wir haben, hängt einerseits von unseren genetischen Dispositionen und andererseits von den vorherrschenden Umweltbedingungen ab. Es ist wichtig, dass wir verstehen, was in unserem Körper vorgeht, wenn wir Stresssituationen ausgesetzt sind. Nur dann können wir auch aktiv in diese Prozesse eingreifen und der Stressfalle entkommen.

Wie gelingt uns das? Antworten auf diese Frage liefert das zertifizierte Konzept „Wege aus der Stressfalle“, das von dem international bekannten Trainer Michael Hilgert in Zusammenarbeit mit Ärzten und Psychologen entwickelt und durch die Bundespräventionsstelle zertifiziert wurde.

**Ziel des Konzeptes** ist es, den Teilnehmern u.a. Einblicke in das Phänomen Stress sowie ihr **persönliches Stresslevel** zu geben und ihnen **einfach umsetzbare Methoden** zu vermitteln, wie sie mit sehr geringem Aufwand (lediglich 4 bis 5 Minuten am Tag) **Stress wirksam und nachhaltig reduzieren** können.

Das zertifizierte Konzept „Wege aus der Stressfalle“ beinhaltet **die aktuellsten Erkenntnisse aus der Hirn- und Stressforschung** sowie **zahlreiche Übungen und Methoden** zur Stressbewältigung. Dadurch wird ein hoher Wert auf die Schulung des **eigenverantwortlichen Umgangs** mit Stresssituationen gelegt. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit zur unmittelbaren Verbesserung ihres persönlichen Handlungsspielraumes in belastenden Situationen.

Die Maßnahme umfasst insgesamt:

- 90 Min. informativer Vortrag / Workshop durch einen zertifizierten Trainer
- 8 E-Learning-Module à 45 Minuten
- ein ausführliches Arbeits- und Begleitbuch
- Teilnehmerzertifikat

Das Konzept richtet sich an alle gesetzlich Krankenversicherten sowie deren Arbeitgeber, die durch diese Maßnahme ihrer gesetzlichen Verpflichtung zur Förderung von Gesundheitsleistungen nachkommen können.

**Stress-Präventionsmaßnahmen sind seit dem 01.01.2016 im Bundespräventionsgesetz** als „Muss-Leistung“ festgeschrieben, so dass jede Krankenkasse verpflichtet ist, einen festen Beitrag je nach gesetzlich versicherter Person in einen Fonds einzuzahlen. Hinzu kommen Gelder der Bundesregierung und weiteren Institutionen.

Die gesetzlichen Krankenkassen wiederum sind gemäß §20 SGB V PräVG gesetzlich dazu verpflichtet, ihren Mitgliedern aus dem Präventionsfonds die Teilnahmegebühren an zertifizierten Gesundheitsleistungen in Höhe von 80 bis 100 % zu erstatten.



## So profitieren Sie von „Wege aus der Stressfalle“

„Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserem Handeln.“ (W. Shakespeare)



### Stressprävention - Ein hoher Nutzen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

In Unternehmen und Organisationen steigen die Krankentage wegen psychischer Erkrankungen zunehmend. Auf Grund dessen hat der Gesetzgeber die gesetzlichen Anforderungen an Arbeitgeber neu festgelegt. Demnach sind alle Arbeitgeber gemäß Arbeitsschutz-Gesetz §§ 5, 6 dazu verpflichtet, geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

**Mit dem Seminar „Wege aus der Stressfalle“ erfüllen Sie als Arbeitgeber diese gesetzlichen Vorgaben.**

**Nur als gesunder Mitarbeiter sind Sie ein motivierter und leistungsfähiger Mitarbeiter**

Als Teilnehmer von „Wege aus der Stressfalle“ erhalten Sie nützliche Informationen über die biochemischen und psychologischen Vorgänge sowie physiologischen Auswirkungen bei der Stressentwicklung. Weiterhin lernen Sie, Ihr persönliches Stresslevel zu erfassen und zu analysieren.

Sie erfahren, wie man Stressmarker im Team erkennt und analysiert und vor allem lernen Sie wirksame und leicht durchführbare Methoden und Techniken kennen, um das eigene Stresslevel mit nur wenigen Minuten Aufwand täglich spürbar zu senken.

Das Konzept „Wege aus der Stressfalle“ ist ein **abwechslungsreicher und hocheffektiver Mix** aus einem interaktiven „Face-to-face“- bzw. Online-Workshop und modularem E-Learning-Programm mit Arbeits- und Informationsbuch.

Die acht Onlinemodule können völlig individuell am Arbeitsplatz oder zu Hause zu jeder beliebigen Tageszeit und an jedem elektronischen Endgerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) durchgeführt werden.

#### Inhalte:

- Stress – ein Phänomen der Evolution
- Was passiert im Körper bei Stress?
- Spiegelneuronen und Körpersprache
- Wie hoch ist mein eigenes Stresslevel?
- Individuelle Stressmarker
- Stressmarker in Teams
- Stressreduktion als Prozess
- Berufliche, private und gesundheitliche Reflexion
- Das Stressreduktionsmodell
- Visionen und Stressabbau
- Entschleunigen, aber wie?
- Wege aus dem Stress
- Nachhaltige Verankerung des Erlernten
- Übungen zum Stressabbau und vieles mehr...



**Ich unterstütze Sie gerne bei der Umsetzung sowie bei allen organisatorischen Fragen.**

## Ihre Zusammenarbeit mit „Wege aus der Stressfalle“

„Verbringe nicht die Zeit mit der Suche nach einem Hindernis. Vielleicht ist keines da.“ (Franz Kafka)



Immer mehr Arbeitgeber bieten ihren Mitarbeitern die „Wege aus der Stressfalle“ als betriebliche Stresspräventionsmaßnahme an, denn

- **der Mitarbeiter hat keine Kosten** und kann von „Wege aus der Stressfalle“ unmittelbar durch eine deutlich reduzierte Stressbelastung, mehr Handlungsspielraum und mehr Freude an der Arbeit profitieren.
- **der Arbeitgeber spart Kosten**, da bereits eine einzige stressbedingte Fehlstunde erfahrungsgemäß für das Unternehmen teurer ist, als die Kursgebühr, welche zudem nach Abschluss der Maßnahme bis zu 100 % erstattet wird. Ferner sind entspannte Mitarbeiter nachweislich deutlich produktiver.



**Sollte es Fragen von Seiten der Krankenkasse zur Förderfähigkeit/ Erstattung der Maßnahme geben, wenden Sie sich an mich.**

### Was unterscheidet „Wege aus der Stressfalle“ von den üblichen Anti-Stress-/Anti-Burn-Out-Angeboten?

#### ➤ **Seriöse Zertifizierung**

Als Arbeitgeber kommen Sie nachweislich Ihrer gesetzlichen Verpflichtung nach, denn „Wege aus der Stressfalle“ ist derzeit **als einziges Angebot** dieser Art von der Bundespräventionsstelle im Auftrag der gesetzlichen Krankenversicherungen **geprüft und zertifiziert**.

#### ➤ **Kostenneutral**

Die Kosten des Konzeptes müssen per Gesetz von den gesetzlichen Krankenversicherungsträgern bezuschusst werden. Sie erhalten pro Teilnehmer **80 bis 100 % der anfallenden Seminarkosten zurückerstattet**.

#### ➤ **Ressourcenfreundlich**

Ihre Mitarbeiter müssen für die Nutzung des Konzeptes kaum von der Arbeit freigestellt werden (max. 90 Min.).

#### ➤ **Hocheffizient**

Erste positive Effekte können sich bereits im Rahmen des Impulsvortrages einstellen. So kann bereits von der ersten Stunde an stressbedingten Fehlzeiten und anderen Belastungen erfolgreich entgegengewirkt werden.

### Die Durchführung der Maßnahme:

Der Workshop findet als Einstieg im Unternehmen oder online statt (ca. 90 Min.). Die angemeldeten Teilnehmer erhalten daraufhin das Arbeitsbuch sowie den Registrierungscode zum E-Learning.

Anschließend durchlaufen die Teilnehmer die 8 E-Learning-Module à 45 Minuten (zeitlicher Rahmen: 10 bis 20 Wochen - je nach Vorgabe des Arbeitgebers).

Die Zertifizierung erfolgt nach erfolgreichem E-Learning-Abschluss durch eine Teilnahmebescheinigung, welche nach dem letzten Modul ausgedruckt werden kann.

Sobald die Teilnahmebestätigung bei der Krankenkasse eingereicht wurde, erhält das Unternehmen/der Teilnehmer den Erstattungsbetrag.

**Kontaktieren Sie mich, damit Sie stressfrei durchstarten können: 0176 / 55 398 124**