Relax: So manage ich meinen Stress besser

Cartoon: Michael Hüter

Name: .....

.....

Das Know-how für einen positiven Umgang mit stressauslösenden Situationen erlangt niemand über Nacht. Es ist ein Lernprozess. Bereits ein paar Minuten pro Tag bewusst entspannen ist ein guter Anfang. Aber da gibt es noch mehr zu tun! Diskutieren Sie in Ihrer Arbeitsgruppe mögliche Lösungen für ein besseres Stressmanagement und erstellen Sie anhand der unten aufgeführten Punkte eine Liste. Greifen Sie dafür auf eigene Erfahrungen und Ihr Vorwissen zurück.

So reduziere ich Stress am Arbeitsplatz und bringe mehr Entspannung in mein Berufs- und Privatleben:

Beispiele: Mich besser mit den Kolleginnen und Kollegen abstimmen, Probleme nicht immer direkt auf mich beziehen, regelmäßig Sport treiben, mich am Wochenende auch mal ausruhen und nicht nur Party machen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....