

Betriebliche Gesundheitsförderung für das JOB-Center in Wesel und Kamp-Lintfort „Projekt Stressmanagement“

Die Mitarbeiter des JOB-Centers bekamen einen Einblick in Stressmanagement bekommen. Es sind Themen wie Stress, Stressformen, Entstehung von Stress und Möglichkeiten zur Stressbewältigung thematisiert worden.

Insbesondere zwei Stressbewältigungsstrategien, Hatha Yoga und die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, wurden vorgestellt. Die Mitarbeiter durften aktiv an beiden Verfahren teilnehmen.

Zusätzlich bekamen alle Teilnehmer die Möglichkeit eine Körperfettanalyse, Blutdruckmessung, Bauchumfangmessung und Sauerstoffsättigungsmessung durchzuführen.

Ein Evaluationsbogen wurde ausgehändigt und ausgewertet und zu einem späteren Zeitpunkt den Mitarbeitern und Führungskräften vorgestellt. Die Ergebnisse zeigten eine hohe Zufriedenheit der Maßnahme. Alle Beteiligten waren mit dem Projekt „Stressmanagement“ sehr zufrieden. Die Kursteilnehmer haben Interesse gezeigt und sich aktiv am Geschehen beteiligt. Die Umsetzung von Verbesserungsvorschlägen hat nachhaltig zum Erfolg und äußerst positivem Feedback geführt.

