

# Stress & Entspannung

**Maßnahmen zur Stärkung der psychischen Gesundheit eignen sich besonders gut um die Beschäftigten für dieses Thema zu sensibilisieren. Durch niedrigschwellige Maßnahmen, setzen wir vor allem auf Wissensvermittlung und das Erlernen von Strategien für das eigene Wohlbefinden.**

- Gesunder Schlaf / Schlafbarometer
- Workshops, z.B. Pausen nutzen – aber wie?
- Aktiver Vortrag: In digitaler Balance
- Vorträge, z.B. zur Burnout-Prävention
- Stressbewältigungstrainings: z. B. Achtsamkeitstraining
- Stark im Stress
- Resilienz – Kompetenz der Zukunft
- HelloBetter Online-Trainings zur Förderung der psychischen Gesundheit

