

## Ansprechpartner

### Projektleitung Gesundheit Plus

Janet Maischik-Katoll

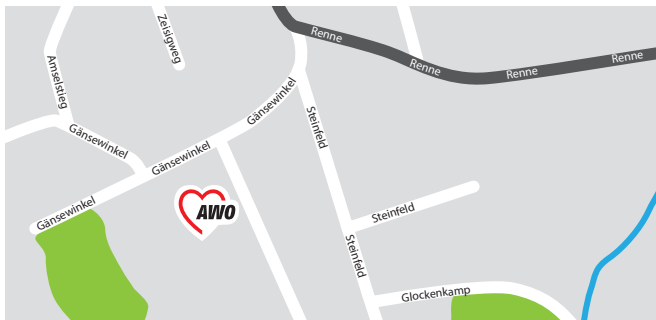
(Sportwissenschaftlerin und -therapeutin, Betriebswirtin)

Telefon.: 0 53 53/ 90 - 1701

E-Mail: janet.maischik-katoll@awo-gesundheit-plus.de

info@awo-gesundheit-plus.de

## So erreichen Sie uns



Gesundheit Plus | Vor dem Kaiserdom 10 | 38154 Königslutter



# Gesundheit

*Rundum stark.*

## Gesundheit Plus

Gesundheitsförderung  
im Service- und  
Dienstleistungsbereich

Ressourcen stärken – Überlastungen vorbeugen

### Gesundheit Plus

Vor dem Kaiserdom 10 | 38154 Königslutter

Janet Maischik-Katoll

Projektleitung Gesundheit Plus

Telefon.: 0 53 53/ 90 - 1701

E-Mail: janet.maischik-katoll@awo-gesundheit-plus.de

www.awo-gesundheit-plus.de





## Psychische Belastungen im Dienstleistungs- und Servicebereich

Ein Kennzeichen von Dienstleistungs- und Serviceberufen ist eine vergleichsweise hohe psychische Belastung der Beschäftigten. Vor allem Tätigkeiten, bei denen sehr viel mit Menschen gearbeitet wird und dadurch ein persönlicher Kontakt entsteht sowie „Beziehungsarbeit“ geleistet wird, sind hiervon besonders betroffen. Stets freundlich und immer höflich bleiben, auch wenn der Kunde noch so unfreundlich ist, stellt dabei eine besondere Herausforderung dar.

Folgen sind – je nach Intensität der Belastung und der Ausprägung der persönlichen Konstitution – die üblichen Stresssymptome (Angespanntheit, Gereiztheit), psychosomatische Beschwerden (Magen-Darm- und Kreislauf-Probleme, Kopfschmerzen) sowie bei länger andauernden Belastungen auch Arbeitsunzufriedenheit, Depression und Burnout.

## Unsere Angebote für Sie

Wir von **Gesundheit Plus** sind eine Initiative des AWO Psychiatriezentrum und werden von der AWO Psychiatrieakademie gGmbH getragen. Unser Bestreben liegt darin, Unternehmen und nichtbetriebliche Einrichtungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu unterstützen. Mit unserer Kernkompetenz in der psychischen Gesundheit bieten wir Ihnen bedarfsorientierte Veranstaltungen zu folgenden Themen:

Emotionsmanagement

Umgang mit schwierigen Kunden

Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Gute Nacht – Erholt in den Tag!

Darüber hinaus unterbreiten wir Ihnen gern weitere gesundheitsfördernde Angebote in unterschiedlichen Themenfeldern\*.

## Unsere Vorteile für Sie

- Expertenwissen und langjährige Erfahrung in verschiedenen Professionen
- Individuelle und flexible Angebote für Ihre betrieblichen Rahmenbedingungen
- Ganzheitliche Maßnahmen zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit und Gesundheitskompetenz ihrer Mitarbeiter und Führungskräfte.

\* weitere Informationen unter [www.awo-gesundheit-plus.de](http://www.awo-gesundheit-plus.de)

## Bedarfsorientierte Veranstaltungen im Überblick

### → Emotionsmanagement

Ziel ist es, sich mit den eigenen Emotionen im Arbeitskontext zu beschäftigen und Strategien zu entwickeln, um emotionale Belastungen während der Arbeit besser abfedern und eigene Emotionen optimal regulieren zu können.

### → Umgang mit schwierigen Kunden

Ziel ist es, durch die Selbstreflexion persönlicher Kommunikationsstrategien und die Erweiterung individueller Kommunikationsfertigkeiten die Teilnehmer zu befähigen, im Umgang mit schwierigen Kunden souverän zu bleiben.

### → Stressbewältigung und Burnout-Prävention

Ziel ist es, die Teilnehmer für diese Thematik zu sensibilisieren, persönliche Stressoren selbst zu reflektieren sowie Strategien zu verinnerlichen, um frühzeitig erste stressbedingte Belastungssymptome zu reduzieren und chronischen Stress sowie Burnout vorzubeugen.

### → Gute Nacht – Erholt in den Tag!

Ziel ist es, über das Thema Schlaf zu informieren, Schlafmythen aufzudecken und zu korrigieren sowie die Teilnehmer zu befähigen, mittels mentaler Strategien und Achtsamkeitsübungen den Geist zur Ruhe zu bringen und sich dem Schlaf überlassen zu können.

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Ihnen!