

## Stress verstehen lernen

<b>Datum:</b>	Mittwoch, 25. September 2024
<b>Teilnehmer:</b>	Alle Mitarbeiter
<b>Zeit:</b>	08.30 - 12.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Grand Hotel Europe, Haldenstrasse 59, 6006 Luzern
<b>Referent/in:</b>	Lara Niklaus, Spezialistin Präventionsmanagement SWICA GESUNDHEITSORGANISATION
<b>Inhalt:</b>	Etwa ein Drittel der Schweizer Erwerbsbevölkerung fühlt sich häufig bis sehr häufig gestresst. Die Altersgruppen nehmen den Stress unterschiedlich wahr: Die jungen Erwerbstätigen fühlen sich überdurchschnittlich oft gestresst, was hohe Kosten verursachen kann, wenn es zu gesundheitlichen Problemen führt. Doch was ist Stress überhaupt? Im Referat (60 bis 90 Minuten) lernen die Teilnehmenden, wie sich der positive Stress vom negativen unterscheidet und wie sie mit Stress umgehen können. Sie erfahren, warum sie ein gewisses Mass an Stress benötigen, um überhaupt leistungsfähig zu sein und unter welchen Umständen Stress zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen kann.
<b>Anforderungen:</b>	Keine
<b>Bemerkungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Diese Weiterbildung ist für Mitglieder von LUZERN HOTELS kostenlos.</li> <li>▪ Die Anmeldung ist definitiv und muss schriftlich erfolgen.</li> <li>▪ Abmeldungen müssen schriftlich erfolgen.</li> <li>▪ Es können Ersatzteilnehmer gestellt werden.</li> <li>▪ Bei nicht Erscheinen wird ein Unkostenbeitrag von CHF 200.- erhoben.</li> <li>▪ Das Mittagessen ist Sache des Teilnehmers.</li> </ul>
<b>Anmeldung:</b>	<a href="#">Anmeldung</a>
<b>Anmeldeschluss:</b>	18. September 2024