



M-A-P Training
in Ihrem
Unternehmen

Lehrgang
Betrieblicher
Stress-Management-
Beauftragter

Stress-Management-School
Ihr Ansprechpartner für betriebliche Gesundheitsförderung

Kontakt:

Stress-Management-School
Christian Mörsch

www.stress-management-school.de

E-Mail: info@stress-management-school.de

Tel.: 02129-3475 700

Fax: 02129-3475-457

Ihre Ansprechpersonen sind Christian Mörsch und André Muss.



1. KOSTENINTENSIVE FAKTEN

Bei einer repräsentativen Studie im Auftrag der Deutschen Angestellten Krankenkasse DAK gaben 45 Prozent der Befragten an, unter Stress zu leiden.

Die Stresskosten für europäische Unternehmen und Krankenkassen werden auf vier Prozent des Bruttoinlandsproduktes geschätzt (Ramaciotti / Perriard).

Schlafte und gestresste Mitarbeiter kosten US-Unternehmen ca. 200 Mrd. Dollar jährlich (Quelle: Ökotest).



Eine repräsentative Studie kommt zu dem Ergebnis, dass Stress und psychische Störungen europäische Unternehmen jedes Jahr 132 Milliarden Euro allein an Arbeitsunfähigkeit und Leistungsminderungen kosten (Wittchen / Jacobi).

Die Managerkrankheit ADT (Attention Deficit trait) greift immer weiter um sich. Inzwischen geht man davon aus, dass 40% aller Manager unter ADT leiden (Quelle: Wirtschaftswoche). Ursache von ADT ist mangelndes Stress- und Zeitmanagement.

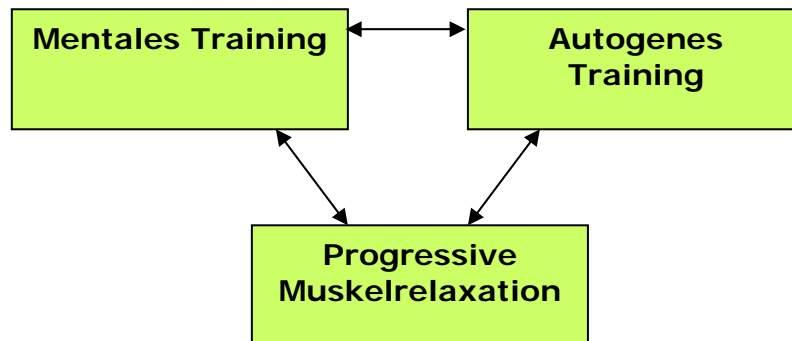
40% der Arbeitnehmer verzichten auf einen Teil ihrer Mittagspause, um die an sie gestellten Leistungsanforderungen erfüllen zu können und leiden als Folge unter stressbedingten Erkrankungen oder Burnout (TÜV Süd, Studie Betriebliches Gesundheitsmanagement).



Gemäß einer Studie des Bundesverbandes der Betriebskrankenkassen schafft jeder investierte Euro in das betriebliche Stress- und Gesundheitsmanagement eine Reduzierung der Fehlzeitkosten um 5,90 Euro.

2. M-A-P ALS LÖSUNGSORIENTIERTES STRESSMANAGEMENT

Mit M-A-P ist es erstmals gelungen, bewährte Komponenten der wissenschaftlich anerkannten Entspannungstechniken



systematisch miteinander zu verknüpfen und durch **Atemübungen** sowie ein **berufsgruppenspezifisches Muskelbewegungsprogramm** zu ergänzen.

Die aus dem Mentalen Training, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation stammenden Bausteine wurden weiterentwickelt und durch neue Elemente ergänzt.

Das Bewegungsprogramm dient der Abholung aus dem Alltag sowie nach der Entspannung der Einstellung auf Aktivität und enthält u.a. Elemente aus dem Business-Yoga und aus dem Tai-Chi.

Das M-A-P Programm wird auf die Arbeitsbedingungen und Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt.

3. WAS M-A-P IHREM UNTERNEHMEN BRINGT

Das regelmäßige Üben von M-A-P erhöht

- die **Stressresistenz**,
- die **Leistungsfähigkeit**,
- die **Leistungsmotivation**
- und die **Kreativität** (z.B. für die Entwicklung neuer Ideen)

Ihrer Mitarbeiter.

Zudem wird das Immunsystem gestärkt, so dass langfristig ein **niedrigerer Krankenstand** zu erwarten ist.

Über die Komponente des Autogenen Trainings ist es möglich, auch die persönliche Ausstrahlung in der Kundenbegegnung zu verbessern, einem gesetzten Verkaufsziel näher zu kommen oder eine störende Denkgewohnheit zu verändern (z.B. „Ich arbeite nur soviel wie unbedingt nötig“, „Das Team ist mir egal. Hauptsache mir geht es gut“, „Am liebsten sind mir Kunden, die ich schon kenne“, „Das schaffe ich sowieso nicht“, etc.).

M-A-P hilft darüber hinaus, in Prüfungssituationen (hierzu gehört auch das Halten einer Rede) Ängste zu überwinden und Stress abzubauen.

M-A-P ist von der Barmer Ersatzkasse (BEK) als integrative Entspannungstechnik anerkannt und Bestandteil des von der nach AZWV zertifizierten Awela-Akademie und der Stress-Management-School entwickelten Lehrgangs Entspannungspädagoge.

4. UMSETZUNG DES M-A-P PROGRAMMS IN IHREM UNTERNEHMEN

Bei Interesse erstellen wir für Ihr Unternehmen ein maßgeschneidertes M-A-P Programm. Ihre Wünsche sprechen wir gerne mit Ihnen persönlich ab, um den größtmöglichen Nutzen für Ihr Unternehmen zu erzielen.

5. LEHRGANG BETRIEBLICHER STRESSMANAGEMENT-BEAUFTRAGTER

Für mittlere und große Unternehmen bieten wir den **Lehrgang „Betrieblicher Stressmanagement-Beauftragter“** an und bilden unternehmensintern kompetente Ansprechpartner für alle Fragen auf den Feldern Stressbewältigung, Stressprävention, Zeitmanagement, Entspannung und M-A-P aus.

Lehrgangsmodule:



Bitte sprechen Sie uns an.