



Gesund im Verbund

Das Thema Stress betrifft uns alle, ob im Privaten oder auch am Arbeitsplatz. Über ein Drittel der Deutschen gibt an, sich häufig gestresst zu fühlen. Die Ursachen dafür sind meist vielfältig. Wenn es aber darum geht, Stress besser zu verstehen und etwas dagegen zu unternehmen, sind viele Menschen ratlos.

Genau hier möchten wir Ihnen helfen!

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung bietet Ihnen die BKK Pfalz ein Projekt mit dem Schwerpunkt Stress und Stressbewältigung. Hierzu findet am Montag, den 09. Oktober um 18 Uhr ein Impulsvortrag statt. Ergänzt wird der Vortrag durch individuelle Stressmessungen mithilfe des Stresspiloten. Dieser ermittelt ihre Stressanpassungsfähigkeit.

Impulsvortrag: „Stress und Stressvorbeugung“

Der Vortrag beleuchtet gezielt Ursachen und körperliche Auswirkungen von Stress. Auch werden verschiedene Wege zur Stresslinderung aufgezeigt.

Wann: Montag, 09.10.23 18 Uhr

Wo: Besprechungsraum des Trägers, Lutherstr. 14
oder über Zoom
<https://us02web.zoom.us/j/86555965529>
Meeting-ID: 865 5596 5529
Kenncode: 593702

Dauer: ca. 60 Minuten

Stressmessung via StressPilot

Jedes Kita-Team hat die Möglichkeit, individuelle Stressmessungen durchführen zu lassen.

Der Stress Pilot Pro zeigt Ihnen schnell und anschaulich Ihr aktuelles Stresslevel und Ihre Resilienz, also die entsprechende körperliche Anpassungsfähigkeit. Ein am Ohr befestigter Clip misst unter Berücksichtigung der Atmung Ihre Herzfrequenz und Sauerstoffsättigung im Blut. Am PC-Bildschirm findet anschließend eine grafische Auswertung der Daten statt.

Wann: Termin nach Absprache

Wo: Wir kommen direkt in Ihre Kita*

Dauer: ca. 20 Minuten pro Mitarbeiter*in

Sie haben Interesse an einer Stressmessung in Ihrer Kita?

Bitte vereinbaren Sie einen Termin für Ihre **gesamte Kita** mit Frau Jenny Conrad.

Jenny Conrad

Referentin Gesundheitsförderung

Lichtenbergerstr. 16

Tel.: 0621 / 68 559 5877

67059 Ludwigshafen

Fax.: 0621 / 68 559 3540

www.bkkpfalz.de

jconrad@bkkpfalz.de



* Die Messung sollte in einem möglichst ruhigen, geschlossenen Raum durchgeführt werden.