

Das stressige COVID-19: Umgang mit aktuellen Stressbelastungen

Hintergrund – Stressbewältigung

Die Welt befindet sich durch die Corona-Krise in einer ausserordentlichen Lage. Um die Ausbreitung des Corona-Virus möglichst aufzuhalten, braucht es die Mithilfe und Unterstützung von uns allen. Jedoch ist sich die daraus entstehende häusliche Zurückgezogenheit kaum jemand gewohnt und die laufend neuen Weisungen und Informationen rund um das Covid-19 überhäufen uns täglich. Diese Flut an Informationen, die Sorge um Angehörige und um den Job, die Ungewissheit in Bezug auf die weitere Entwicklung und die Enge in den eigenen vier Wänden können Gefühle von Angst, Unsicherheit und Stress auslösen. Diese hohe Zahl an kritischen Ereignissen und Herausforderungen gehen mit einem erhöhten Gesundheitsrisiko einher. Daher ist es in dieser Zeit besonders wichtig, dass auf die eigene körperliche und mentale Gesundheit geachtet wird. Dabei kann es helfen, die eigenen Stressanzeichen zu kennen und zu wissen, wie dieser Stress abgebaut werden kann, um negativen Folgen zu verhindern.

Inhalte und Ziele

Workshop mit dem Ziel, einen bewussten und gesunden Umgang mit „Stress“ während Covid-19 zu erwerben:

- Symptome von Stress kennen und sich über die individuelle «Stress-Situation» bewusst werden
- Strategien kennenlernen, mit denen negativer Stress abgebaut werden kann
- Werkzeuge kennenlernen, um Herausforderungen und den Umgang mit Einschränkungen und Veränderungen gesund zu meistern
- Arbeits-/Alltags- und Freizeitstrukturierung durch Aufstellung eines Tagesplans
- Homeoffice

Zielgruppe: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Zeitraumen: 60 Minuten

Infrastruktur: virtuell über Zoom

Material: Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt

Kursleitung: Promovierter Psychologe und Psychotherapeut (FSP)

Kontakt

Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch

Fachbereichsleiterin Betriebliche Gesundheitsförderung

Lya Feitknecht

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: l.feitknecht@gsuenderbasel.ch

www.gsuenderbasel.ch