



Neben dem Seminar „Optimistisch den Stress meistern“ bieten wir Ihnen auch folgende Dienstleistungen an:

**Ein umfassendes Angebot rund um Mobilität und Sicherheit.**

- > Medizinisch-psychologische Gutachten
- > Ärztliches Gutachten
- > Laboruntersuchungen zum Abstinenznachweis
- > Komplett-Untersuchung für Berufskraftfahrer
- > Fahreignungsseminare (Punkterabatt)
- > Verkehrspsychologische Beratung (Probezeit)
- > Besonderes Aufbauseminar (Probezeit)
- > DEKRA Mobil (Sperrfristverkürzung)
- > Gutachten gemäß Waffengesetz
- > Personalschulung und -beratung
- > Eignungstests
- > Gesundheits-Check – nicht nur für Senioren

**DEKRA – wo immer Sie uns brauchen.**

DEKRA ist Ihr neutraler und unabhängiger Partner für mehr Sicherheit – und das weltweit.

Durch das dichte Netzwerk der DEKRA Standorte haben Sie auch in Ihrer Nähe Zugriff auf die Kompetenz unserer Spezialisten.

**Vertrauen Sie der größten Sachverständigen-Organisation Europas.**

[www.dekra.de/mpu](http://www.dekra.de/mpu)

Ihr Klick zur direkten Information über das Gesamtangebot der Begutachtungsstellen für Fahreignung (Bf) des DEKRA e.V. Dresden.

DEKRA e. V. Dresden  
Begutachtungsstelle für Fahreignung (Bf)

Änderungen vorbehalten.  
AN13-04.16

## Das betriebliche Gesundheitsmanagement von DEKRA.

Dauerhaft gesund und leistungsfähig.



## Gesundheit ist das Wichtigste im Leben.

„Es ist unglaublich, wie viel der Geist zur Erhaltung des Körpers vermag.“ Mit diesem Ausspruch verwies Johann Wolfgang von Goethe bereits 1829 auf die Zusammenhänge von Körper und Seele. Fast 200 Jahre später sind psychische Leiden jedoch der zweithäufigste Grund aller Krankschreibungen. Und die Tendenz ist steigend.

### Was ist Stress?

Grob gesagt ist Stress die natürliche Reaktion unseres Körpers auf eine Herausforderung. So war es in der fernen Vergangenheit überlebenswichtig, innerhalb kürzester Zeit einen Kampf aufnehmen zu können oder sich mit höchster Geschwindigkeit in Sicherheit zu bringen.

Neben dieser lebensrettenden Stressfunktion kennen wir noch heute den guten Stress, der uns z. B. in Sport und Beruf zu hohen Leistungen animiert. Dies ist der sogenannte Eustress. Kommt es jedoch häufig zu Belastungen, welche nicht zeitnah bewältigt werden können, so kann dieser Dauerstress zu Erkrankungen führen und mit der Zeit schwere Schäden anrichten. Ist dann nach Schlafstörungen, Bluthochdruck, Immunschwächung oder Herzproblemen ein Burn-out erreicht, bedarf die Genesung oft einer monatelangen Therapie.

### Was können Sie tun?

Die erfolgreichen Strategien zur Stressbewältigung sind so unterschiedlich, wie die Menschen in ihrer jeweiligen Lebenssituation.

Unsere langjährig erfahrenen Psychologinnen und Psychologen werden gemeinsam mit Ihnen individuelle Stärken nutzen, um effektiven Bewältigungsstrategien der vorhandenen Belastungen zu entwickeln.

Das Trainingsprogramm „Optimistisch den Stress meistern“ wurde von der Universität Leipzig gemeinsam mit der Techniker Krankenkasse entwickelt. Die Wirksamkeit des Programms ist wissenschaftlich nachgewiesen und die Teilnahme kann durch Ihre Krankenkasse gemäß § 20 SGB V bezuschusst werden.



## Optimistisch den Stress meistern – 3 Möglichkeiten:

Diese Form der vorbeugenden Beratung ermöglicht einen intensiven Gedankenaustausch. Unsere Psychologen unterstützen durch aktives Zuhören, Empfehlungen und Ratschläge. Die persönliche Stressberatung ist als Präventivgespräch zu verstehen. Keinesfalls ersetzt sie eine medizinische Behandlung oder Psychotherapie. Sie erleichtert jedoch Übergänge, zum Beispiel auch in spezielle, weiterführende Kurse. Auf der Grundlage einer Stress-Kurzanalyse werden die persönlich effizientesten Stressbewältigungstechniken herausgearbeitet, die es auszubauen gilt. Vertrauensvolles Gespräch, Expertenrückmeldung und sozialer Austausch im kleinen Kreis bieten die Gewähr für den persönlichen Kursgewinn. Besonders gut geeignet für alle, die Unterstützung suchen und wenig Zeit haben.

### 1. Persönliche Beratung. Sitzungsdauer: 90 min Gespräch unter vier Augen

Hilfestellung zur Stressbewältigung in sehr persönlichen Belastungssituationen einzelner Mitarbeiter in einem orientierenden, vertrauensvollen Gespräch mit einem erfahrenen Psychologen unter vier Augen.

- > Direkter Kontakt mit einer Vertrauensperson
- > Besinnen auf eigene Qualitäten zur Stärkung des Selbstwertgefühls
- > Aufspüren verdeckter Möglichkeiten, die Zukunft zu planen
- > Finden geeigneter Formen des individuellen Sinnerlebens
- > Motivation, die Anregungen im Alltag umzusetzen

### 2. Stress-Check-up.

3 Sitzungen je 90 min  
bis zu 4 Teilnehmer

Ein Angebot für Mitarbeiter, die ihren individuellen Stresspegel in einer Kleingruppe genauer analysieren wollen.

- > Hocheffizientes Kleingruppen-training bei geringem Zeitaufwand
- > Intensive Wissensaneignung
- > Test individueller Möglichkeiten der Stressbewältigung auf ihre Wirksamkeit
- > Eröffnen von Perspektiven, Bestimmen persönlicher Ziele, Ermutigung zum Neuanfang



### 3. Langzeitkurs.

10 Sitzungen je 90 min  
8 bis 12 Teilnehmer

Ein moderner Gruppenkurs für Mitarbeiter, die eine ausführliche Analyse und Auseinandersetzung mit den Quellen ihrer Stressbelastung suchen.

- > Kurs zur prophylaktischen Gesundheitsförderung
- > Umfassende Information und Analyse
- > Vermittlung von Stresskontrolltechniken
- > Suche nach persönlichen Ressourcen und deren Erprobung
- > Entspannungstechniken zur persönlichen Auswahl
- > Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken zur persönlichen Auswahl
- > Erlernen und Üben aktiver Stressbewältigung
- > Wiedergewinnen von Entspannungsfähigkeit

Durch dieses Programm werden Wege aufgezeigt, wie bestehende Stressbelastungen aktuell verringert und stressbedingte körperliche und emotionale Reaktionen langfristig erfolgreich abgebaut werden können.

### ES GEHT UM IHREN FÜHRERSCHEIN – NUTZEN SIE UNSER ANGEBOT!

Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie uns gerne an. Wir helfen Ihnen – freundlich und kompetent. Unsere Kontaktdaten und Termine finden Sie auf der Rückseite.