

In Sachen Gesundheit macht sich das  
**SIMONMETALL** –Team auch 2011 wieder stark!  
In Zusammenarbeit mit der **IKK classic** begrüßte **Yvonne Simon**  
**Dr. Manfred Betz**  
vom Institut für Gesundheitsförderung & -forschung  
am 11.02. 2011 zum Workshop:  
**„Fit im Beruf – Stress erkennen – verstehen – reduzieren“.**



Dr. Manfred Betz ging zunächst darauf ein, was Stress bedeutet und welche Stressauslöser es gibt. Dabei wurde deutlich, dass Stress sehr individuell empfunden wird. Jeder Mensch reagiert aufgrund eigener Erfahrungen und Wertvorstellungen.

Dr. Betz riet dazu, die erkannten Stressfaktoren zu minimieren und gleichzeitig die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen, um den Anforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

In Checklisten befassten sich die Teilnehmer mit den eigenen Stressoren und den Warnsignalen des Körpers.



Neben der ausgewogenen Ernährung, der Entspannung und der Bewegung trägt besonders auch das gesunde Schlafverhalten zum Wohlbefinden bei. Deshalb ging Dr. Betz im zweiten Teil des Seminares ausführlich auf das Schlafen ein.

Frei nach dem Motto: « Gefahr erkannt – Gefahr gebannt » kann nun jeder Einzelne für sich daran arbeiten, gesund zu bleiben und leistungsfähiger zu werden.

Das **SIMONMETALL** –Team sagt der **IKK classic** und Herrn **Dr. Betz** herzlich danke.

Zum Abschluss waren alle Teilnehmer zum Abendessen im Gasthaus „Zum Lämmchen“ eingeladen.