

**Referentin** Brigitta Ruoss, M.S.  
Leitende Psychologin, Clinica Holistica Engiadina, Susch  
Psychotherapeutin, MAS Psychotraumatology UZH

**Kosten** Fr. 80.-- (inkl. Mittagessen und Getränke)

**Anmeldung** Mit beiliegendem Formular oder per Mail an

Amt für Gesundheit  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)

Anmeldefrist: 19. Juni 2015

## Programm / Inhalte

Verantwortung, Termindruck, Arbeitsvolumen, mangelnde Wertschätzung, Komplexität der Aufgaben, interaktionelle Herausforderungen – mehr und mehr Menschen klagen darüber, an der Arbeit chronischen Stress zu erleben. Manche von ihnen greifen zur Bewältigung von Stress zu ungesunden Mitteln (z.B. Substanzkonsum, Süssigkeiten essen, impulsives Verhalten, exzessiver Sport), was zu einem zusätzlichen Problem wird. Chronischer Stress und heikle Bewältigungsstrategien können zu schwerwiegenden körperlichen und/oder psychischen Folgeschäden führen. Immer mehr Betroffene leiden unter einer Erschöpfungsdepression/„Burn-out“; die volkswirtschaftlichen Kosten für arbeitsbezogene Gesundheitsprobleme sind hoch.

An dieser Veranstaltung wollen wir uns mit der Komplexität der Zusammenhänge zwischen „Stress“ und der Entwicklung von Gesundheitsschäden befassen, aber auch Möglichkeiten von Prävention und Therapie besprechen.

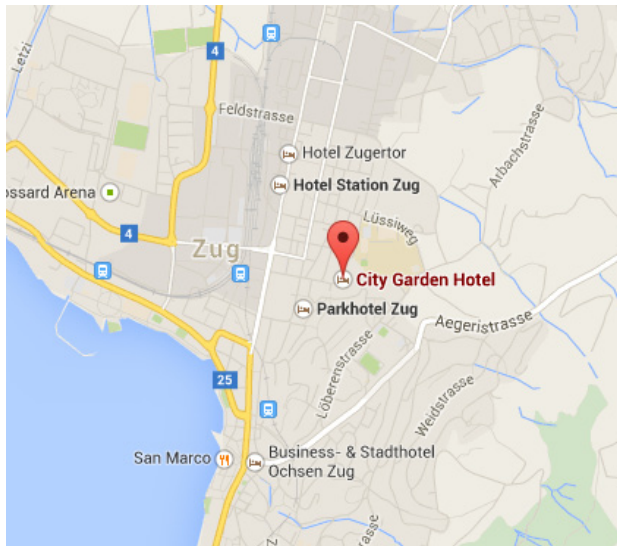
## Themenschwerpunkte:

- Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz
- Umgang mit betroffenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Therapie von Stressfolgeerkrankungen (Erschöpfungsdepression, „Burn-out“) und unterstützenden Massnahmen bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz anhand eines Fallbeispiels

in Zusammenarbeit mit  
**Gewerbeverband**  
Kanton Zug

**ZUGER**  
WIRTSCHAFTSKAMMER

**So erreichen Sie das City Garden Hotel,  
Metallstrasse 20, 6300 Zug**



**Auskunft und Information**  
Amt für Gesundheit

## Business-Lunch

### Stressempfinden und Stressbewältigung am Arbeitsplatz



Eine Veranstaltung für Personalverantwortliche, Vorgesetzte, Lehrlingsausbilderinnen und -ausbildner sowie weitere interessierte Personen

Datum: **Donnerstag, 25. Juni 2015**

Zeit: **11.00 bis 14.00 Uhr**

Ort: **City Garden Hotel Zug**

Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
Tel. 041 728 35 14, [judith.halter@zg.ch](mailto:judith.halter@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
T 041 728 39 39, F 041 728 39 40  
[gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)