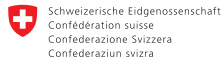


stress**NO**stress.ch

Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

www.stressnostress.ch wird unterstützt durch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für
Wirtschaft, Bildung und Forschung WBF
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO

suvapro
Sicher arbeiten



Gesundheitsförderung
Schweiz

Schweizerische Gesellschaft für Arbeitsmedizin
Schweizerische Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie
Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen
Universität Bern

Flyer können gratis auf Deutsch, Französisch
und Italienisch bezogen werden.

Verein stressnostress.ch – Geschäftsstelle
Postfach 58 – 1701 Freiburg
Tel +41 (0)79 455 37 66 – info@stressnostress.ch

stress**NO**stress.ch

Stressabbau und -prävention am Arbeitsplatz

Die Internetadresse
für Stressabbau und
Stressprävention
am Arbeitsplatz

Stress muss nicht sein!

Informiert umfassend

Richtet sich an Mitarbeitende,
Führungs-Verantwortliche
und Personal-Fachleute

Hilft mit Online-Stress-Checks,
Probleme anzugehen

www.stressnostress.ch

INFORMATIONEN ZU STRESS

Was ist Stress?

Stress-Definition, Reaktionen auf und Umgang mit Stress

Was sind Ursachen, was Ressourcen?

Arbeitsbedingte, persönliche und private Ursachen sowie Ressourcen

Was sind Stress-Signale?

Körperliche, psychisch-emotionale, geistige und verhaltensbezogene Stress-Signale

Wie baut man Stress ab?

Persönliche Massnahmen, Massnahmen in der Organisation

www.stressnostress.ch informiert, wie Sie ...

... als Vorgesetzte/-r im Unternehmen Stress bekämpfen können



Und so geht's – in sieben Schritten:

- Das erwartet Sie
- Stress-Signale erkennen
- Antistressprogramm aufgleisen
- Ursachen ermitteln
- Sollzustand
- Massnahmen
- Ergebnis prüfen

Bestimmung des Stress-Levels im Unternehmen:

- Stress-Check für Unternehmen
- Gruppen-Stress-Check für Teams, Bereiche oder kleine Abteilungen

... aus persönlicher Perspektive Stress bekämpfen können



Und so geht's – in fünf Schritten:

- Stress-Check für mich
- Meine Stressursachen
- Idealzustand beschreiben
- Massnahmen festlegen und umsetzen
- Ziel erreicht?

Persönliche Bestimmung des eigenen Stress-Levels:

- Stress-Check mit sofortigem Online-Feedback

www.stressnostress.ch stellt eine Liste von Fachpersonen für die Beratung von Unternehmen und Einzelpersonen zur Verfügung.