



# Kein Stress mit dem Stress

## Handeln, bevor der Job krank macht

Wie fühlt es sich an, unter einem Burnout zu leiden? Was kennzeichnet die Stresserkrankung aus medizinischer Sicht? Wie finden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Weg raus aus der Abwärtsspirale? Das Hörbuch „Handeln, bevor der Job krank macht“ nimmt Sie mit auf eine Reise und gibt Tipps, damit es nicht zu einem Burnout kommt. Das Hörbuch wurde mit Unterstützung der Bertelsmann-Stiftung entwickelt.

### Für wen?

- Alle, die sich mit dem Thema Burnout beschäftigen wollen oder müssen

### Darum geht es

- Betroffene erzählen ihre Geschichte durch ihr Burnout, kommentiert durch Ärzte und Experten
- Als Zuhörer erhalten Sie einen neuen Blick auf das Thema Burnout und viele Anregungen und Übungen, mit denen Sie Ihren Arbeitsalltag stressfreier gestalten können.

### Wie funktioniert es?

- Es gibt fünf Kapitel, die Sie einzeln oder am Stück hören können:

### Wie kann ich das Produkt in der Beratung einsetzen oder kombinieren?

- Das Hörbuch erspart Zeit bei der Recherche nach Betroffenen-Testimonials
- Kapitel 1 kann als Opener in Veranstaltungen/Workshops eingesetzt werden
- Beigabe bei persönlichen Anschreiben oder Einladungen zu Veranstaltungen
- Sensibilisierung von Führungskräften für den Umgang mit belasteten Teammitgliedern
- Die Tests und Übungen aus dem Booklet lassen sich vielfältig, z.B. in Stresspräventionsworkshops einbinden
- Das Hörbuch lässt sich gut mit den eLearnings und Handlungshilfen für Beschäftigte und Führungskräfte sowie dem Praxisordner für Führungskräfte kombinieren, z.B. in Seminaren oder Workshops
- Führungskräfte können mit dem Hörbuch als „Brücke“ auf psychisch belastet wirkende Mitarbeiter zugehen

### Praxis-Tipp

- Sie planen einen Gesundheitstag zur psychischen Gesundheit? Dann denken Sie doch über eine Audio-Ecke nach, wo Interessierte in das Hörbuch Reinhören können.

### Welche Formate stehen zur Verfügung?

- Audio inkl. Booklet

### Erscheinungsjahr

- 2013

### Bestellung

- Der Leitfaden kann in den folgenden Größenordnungen kostenfrei bestellt werden:  
9 Stk. Berater/ einmalig 100 Stk. Unternehmen  
ID: 2253/ [info@inqa.de](mailto:info@inqa.de)

Schauen Sie auch unter [www.psyqa.info/bqm](http://www.psyqa.info/bqm)