



# Kein Stress mit dem Stress

## Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen

Wie unterstütze ich psychisch belastete Mitarbeitende? Wie kann ich als Führungskraft zu viel Stress im Team vorbeugen? Wie sollten Unternehmen mit permanenter Erreichbarkeit oder Multitasking umgehen? Antworten zu diesen und weiteren Fragen bietet der Praxisordner „Kein Stress mit dem Stress: Lösungen und Tipps für Führungskräfte und Unternehmen.“ Im Mittelpunkt stehen konkrete Praxishilfen, ergänzt durch Lösungsbeispiele aus Unternehmen. Die Inhalte sind auch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) geeignet.

### Für wen?

- Führungskräfte, Berater und Trainer im BGM

### Darum geht es

- Zusammenhänge der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz kennenlernen
- Themen wie Motivation, Arbeitsverdichtung, Selbstmanagement, Change-Management und das Umgehen mit älter werdenden Belegschaften kennenlernen und gesundheitsgerecht gestalten
- Das eigene Führungsverhalten reflektieren und mitarbeiterorientiert gestalten ohne die eigenen Belastungen aus dem Blick zu verlieren
- Praxisbeispiele aus anderen Unternehmen zu den genannten Themen
- 200 Tipps und Lösungen für die tägliche Arbeit, sowohl aus Sicht der Führungskräfte als auch aus Unternehmenssicht
- Arbeitshilfen, z.B. zu Themen wie „Richtig loben“, familienfreundliche Organisation, BEM oder Konfliktmanagement
- Selbsttest – Bin ich selbst Burnout gefährdet?

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

- Maßnahmenumsetzung: Beispielsweise Führungskräfte-schulung in Kombination mit der Handlungshilfe für Führungskräfte, dem Hörbuch und dem eLearning-Tool
- Themen können durch Kapitel je nach Bedarf im Unternehmen bearbeitet werden
- Hoher Praxisbezug durch einfach umzusetzende Tipps und Arbeitshilfen

### Praxis-Tipp

- Nutzen Sie als Berater/Trainer die Arbeitshilfen aktiv in Ihrer Seminargestaltung und -durchführung
- Die Tipps lassen sich gut in Newslettern, Handouts oder anderen Formaten verwenden

### Welche Formate stehen zur Verfügung?

- Praxisordner (PDF und Print)

### Erscheinungsjahr

- Nachproduktion 2015

### Bestellung

- Die Handlungshilfe können Sie durch Ihr Corporate Design individualisieren oder in folgenden Größenordnungen kostenfrei bestellen:  
9 Stk. Berater/ einmalig 30 Stk. Unternehmen  
ID: 2251/ [info@inqa.de](mailto:info@inqa.de)

Schauen Sie auch unter [www.psyga.info/bgm](http://www.psyga.info/bgm)