



Kein Stress mit dem Stress

Handlungshilfe für Beschäftigte

Beim Thema psychische Gesundheit geht es um eine kluge Verbindung von Verhältnis- und Verhaltensprävention. Die Handlungshilfe beantwortet zum einen die Frage, was jeder Einzelne persönlich tun kann, um die Ursachen psychischer Belastungen am Arbeitsplatz zu erkennen und ausräumen zu können. Zum anderen gibt sie Informationen über die Bereiche, an denen der Betrieb ansetzen kann, um die psychische Gesundheit, Arbeitszufriedenheit und Motivation zu fördern. Die Handlungshilfe zeigt konkrete Möglichkeiten auf, wie Mitarbeitende Stress am Arbeitsplatz abbauen und Ressourcen generieren können.

Für wen?

- Mitarbeitende, BGM-Berater und -Trainer

Darum geht es

- Mitarbeitende erfahren, warum es sich lohnt, selbst Initiative für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu ergreifen und wie sie aktiv werden.
- Themen wie Kollegialität, persönliche Beziehungen und Sucht werden aufgenommen
- Führungskräfte erhalten Tipps, um mit erschöpft wirkenden Mitarbeitenden in ein konstruktives Gespräch zu kommen und gemeinsam Lösungen zu finden.
- Tipps, Checklisten und Vorlagen sorgen für Motivation, um in den Bereichen Stressabbau, Bewegung und Ernährung aktiv zu werden.

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

- Informationsquelle zum Aushändigen und Begleitmaterial für Workshops und Seminare zum Thema Stressbewältigung und Ressourcenstärkung zur aktiven Bearbeitung oder zum Aushändigen
- Die Handlungshilfe lässt sich mit dem eLearning-Tool für Beschäftigte sowie dem Hörbuch kombinieren.

Praxis-Tipp

- Setzen Sie als Berater/Trainer die Handlungshilfe aktiv in Seminaren ein, indem Sie die Checks bearbeiten. Nutzen Sie begleitend die Handlungshilfen aus dem eLearning-Tool für Beschäftigte zur abwechslungsreichen Seminargestaltung.

Welche Formate stehen zur Verfügung?

- Broschüre (PDF und Print)
- Auch in englischer Sprache verfügbar

Erscheinungsjahr

- 2015

Bestellung

- Die Handlungshilfe können Sie durch Ihr Corporate Design individualisieren oder in den folgenden Größenordnungen kostenfrei bestellen:
50 Stk. Berater/ einmalig 100 Stk. Unternehmen
ID: 2087/ info@inqa.de

Schauen Sie auch unter www.psyga.info/bgm