



Stress- und Burnoutprävention

bit media
member of bit group

Health and Safety

The graphic features a central diagram with four overlapping circles labeled 'Family', 'Career', 'Health', and 'Friends', with 'Life Balance' in the center. A hand is shown drawing the 'Career' circle. To the right is a list of course topics: 'Mein Stressniveau', 'Warum Stressbewältigung?', 'Stress und seine Folgen', 'Erfolgreiche Anti-Stress Strategien', and 'Wissenscheck'. The 'bit media' logo is in the bottom left, and a question mark icon is in the bottom right.

Kursbeschreibung

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Stress und seine schlimmste Ausprägung Burnout verursachen in Unternehmen jährlich Kosten in Millionenhöhe und unsägliches Leid bei den Betroffenen. Das Lernprogramm setzt genau hier an: Der Kurs unterstützt Unternehmen in ihrer Unterweisungspflicht und appelliert an die Selbstverantwortung der Mitarbeiter, indem es erfolgreiche Strategien zur Stressbewältigung aufzeigt.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter eines Unternehmens

Lernzeit

ca. 45 Minuten

Die Inhalte

Mein Stressniveau

Selbsttest

Stress? Nicht mit mir!

Warum Stressbewältigung

Gesunde Mitarbeiter – gesundes

Unternehmen

Wie sich Stress anfühlt?

Was ist Stress?

Stressursachen

Entstehung von Stress

Stressoren im Arbeitsalltag

Stress und seine Folgen

Ein ganz normaler Arbeitstag

Stresssymptome

Folgen von chronischem Stress

Krankheitsbild Burnout

Risikogruppen

Warnsignale

Erfolgreiche Anti-Stress Strategien

Bewältigen und Vorbeugen

Umgang mit Stress

Stress im Keim ersticken

Maßnahmen zur Stressbewältigung

Atemübungen

Langfristige Entspannungstechniken

Stress bewerten

Die Macht der Gedanken

Perspektivenwechsel

Erwartungshaltung

Zeitmanagement

Ausgleich im Alltag

Wissenscheck

Zur Selbstüberprüfung oder als

Nachweis für das erworbene Wissen