

# Information und Unterstützung zu Stress am Arbeitsplatz

# stress **NO** stress.ch

Gemeinsame Informationsplattform von

- Öffentlichen Institutionen des Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz
- Berufsverbänden und
- Wissenschaft → fundierte, praxisrelevante Information



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Gesundheitsförderung  
Schweiz

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD  
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO  
Direktion für Arbeit

**u<sup>b</sup>**

**UNIVERSITÄT  
BERN**



**SGAOP** SCHWEIZERISCHE  
GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND  
ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE

**SGARM  
SSMT**

PSY4WORK.CH

# stress**NO**stress.ch

UNTERNEHMEN  
UND STRESS

ICH UND STRESS

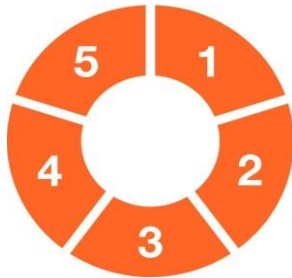
INFORMATIONEN  
ZU STRESS

ÜBER UNS





## ICH UND STRESS

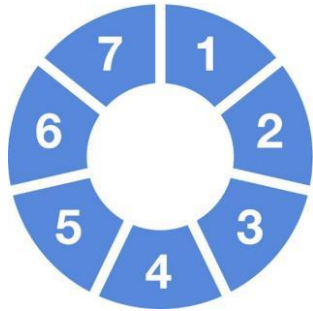


### **Und so geht's – in fünf Schritten:**

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



## UNTERNEHMEN UND STRESS



### **Und so geht's – in sieben Schritten:**

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



## BERATUNG

- **Persönliche Beratung**
- **Beratung von Unternehmen**

Die Zusammenarbeit kann von einem einmaligen Informationsvortrag bis zum Begleiten und Organisieren des gesamten Prozesses zum Stressabbau reichen, z.B.: Erheben der Stress-Belastung mit dem Gruppen-Stress-Check oder anderen Methoden



## IM TUN:

- Italienisches Online-Feedback zum persönlichen Stress-Check
- Leitfaden für Nostress-Workshop mit Gruppen von 5-12 Personen zum Abbau von Stress mit Hilfsmittel wie
  - Vorlagen oder Präsentationen als Download
  - Standardisierte Beratungsmodule zur Unterstützung der Führungskräfte

## ANREGUNGEN?

- Themen
- Institutionen, die einbezogen werden sollten in die Trägerschaft oder Verlinkung