



stress **NO** stress.ch

Das online-Tool für Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

NPG-Mitgliederanlass, 24. Januar 2019, Dr. Muriel Brinkrolf

Wer ist stressNOstress.ch?

- gemeinnütziger Verein gemäss Art. 60ff. des Schweizerischen Zivilgesetzbuches
- psychologische Berufs- und Fachverbände aus der Deutsch- und Westschweiz
- Vorstand: Prof. em. Dr. Ivars Udris (SGAOP), Margot Vanis, Prof. em. Dr. Norbert Semmer (Universität Bern), Lydie Lecoultre (PSY4WORK) und Dr. Muriel Brinkrolf (FSP)
- Kontakt zu rund 70 Fachpersonen für Psychologie oder Arbeitsmedizin (Beraterinnen und Berater von stressnostress.ch)
- seit 1. Juli 2018: Führung der Geschäftsstelle von stressNOstress.ch durch die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP

Welche Ziele verfolgt stressNOstress.ch?



- Stressprävention
- Massnahmen gegen Stress: Aufzeigen von Handlungsmöglichkeiten
- Wissenschaftlich fundierte und aktuelle Informationen zu Stress-Ursachen, Stresserkennung (Stress-Signale) und Stressfolgen
- Überprüfung der eigenen Stressbelastung
- Einschätzung der Stressbelastung der Mitarbeitenden auf Teamebene und durch Personalverantwortlich/Führungskräfte
- Vermittlung von qualifizierten Beraterinnen und Beratern

Was bietet stressNOstress.ch an?

- Informationen zum Thema Stress aus unabhängiger Fachquelle
- Zielgruppen: Mitarbeitende, Führungskräfte und Personalverantwortliche
- Webseite www.stressnostress.ch mit verschiedenen Angeboten:
 - Wissenschaftlich fundierter, kostenloser **online Stresscheck für Mitarbeitende** zur Bestimmung des eigenen Stressniveaus mit sofortigem online Feedback
 - Wissenschaftlich fundierter **online Stresscheck für Führungskräfte und Personalverantwortliche zur Einschätzung des Stressniveaus von Gruppen** (Teams, Abteilungen oder Bereiche) mittels Gruppenlink (geringfügiger Unkostenbeitrag)
 - Leitfaden für einen **Nostress-Workshop**
 - **Vermittlung von Beraterinnen und Beratern** für Einzelpersonen und Unternehmen

Sponsoringangebote

Für die Unterstützung von stressNOstress.ch stehen verschiedene Partnerschaftsmodelle zur Verfügung:

	Gold-Partnerschaft	Silber-Partnerschaft	Bronze-Partnerschaft
Beitrag pro Jahr	5'000 CHF	2'500 CHF	1'000 CHF
Anzahl kostenlose Gruppenlinks	<ul style="list-style-type: none"> – Account kostenlos – 5 Gruppenlinks 	<ul style="list-style-type: none"> – Account kostenlos – 3 Gruppenlinks 	<ul style="list-style-type: none"> – Account kostenlos – 1 Gruppenlink
Verlinkungen	<ul style="list-style-type: none"> – Alle Partnerschaften werden auf der Plattform sichtbar gelistet. – Verlinkung der Webseite von stressNOstress.ch in eigenen Werbematerialien oder sonstigen Unterlagen möglich. 		
Einladung zum Netzwerkanlass	Kostenlose Teilnahme am jährlichen Netzwerkanlass «Wissenschaft meets Wirtschaft»: Vorstellen von aktuellen Forschungsergebnissen und Praxiserfahrungen mit anschliessender Diskussion.		

Kontakt



Verein stressNOstress.ch
c/o FSP
Effingerstrasse 15
3008 Bern

info@stressnostress.ch

Diskussion

- Fragen aus dem Publikum?
- Haben Sie Anregungen?
- Wie schätzen Sie das Potenzial von online Stress-Checks ein? Welche Chancen / Gefahren gibt es aus Ihrer Sicht?