



# Stress- und Burnoutprävention

## 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 MitarbeiterInnen eines Unternehmens

## Lernzeit

ca. 45 Minuten

## Inhalte

- Mein Stressniveau
- Warum Stressbewältigung
- Stress und seine Folgen
- Erfolgreiche Anti-Stress Strategien
- Langfristige Entspannungstechniken
- Wissenscheck



# Stress und Burnoutprävention



Die Inhalte unserer Standard-Lernprogramme basieren auf Gesetzesgrundlagen und können bei Bedarf um unternehmensinterne Richtlinien erweitert oder an individuelle Bedürfnisse angepasst werden.

## Die detaillierten Inhalte

### Einführung

Stress? Nicht mit mir!  
Selbsttest

### Warum Stressbewältigung?

Gesunde Mitarbeiter - gesundes Unternehmen  
Wie sich Stress anfühlt?  
Was ist Stress?  
Stressursachen  
Entstehung von Stress  
Stressorten im Arbeitsalltag

### Stress und seine Folgen

Ein ganz normaler Arbeitstag  
Stresssymptome  
Folgen von chronischem Stress  
Krankheitsbild Burnout  
Risikogruppen  
Warnsignale

## Erfolgreiche Anti-Stress Strategien

Stressbewältigung  
Stress erfolgreich bewältigen  
Erfolgreiche Anti-Stress-Strategie  
Maßnahmen zur Stressbewältigung  
Sofortmaßnahmen zur Entspannung

## Langfristige Entspannungstechniken

Stress bewerten  
Die Macht der Gedanken  
Perspektivenwechsel  
Überzogene Erwartungen  
Zeitmanagement  
Ausgleich im Alltag

## Wissenscheck



www.mit.de

### → Germany

M.I.T e-Solutions GmbH

Am Houiller Platz 4c  
D-61381 Friedrichsdorf  
Tel.: +49 6172 7100 0  
Fax: +49 6172 7100 10  
E-Mail: info@mit.de  
www.mit.de



### → Austria

bit media e-solutions GmbH

Kaerntner Strasse 337  
A-8054 Graz  
Tel.: +43 316 28 66 60  
Fax: +43 316 28 66 60-50  
E-Mail: office@bitmedia.at  
www.bitmedia.at



### → Switzerland

bit media Schweiz AG

Bederstrasse 33  
CH-8002 Zürich  
Tel.: +41 44 586 2004  
E-Mail: info@bitmedia.ch  
www.bitmedia.ch



### → Albania

bit albania

Kompleksi Halili Rr. Dibrës  
Nd. 64, H.6, Ap. 36, P.O.  
Box 1017 Tirana  
Tel.: +355 69 / 70 77770  
E-Mail: office@bitalbania.com  
www.bitalbania.com



### → Kosovo

bit Kosova sh.a, rr.

Xheladin Hana  
Prishtinë, Kosovo  
Tel: +381 38 / 22 12 02  
E-Mail: support@bit-kosova.com  
www.bit-kosova.com

