



Ein Hilfsmittel für Arbeitgeber

**15. Schweizerische Tagung für
Arbeitsicherheit**

23. Oktober 2014

Margot Vanis

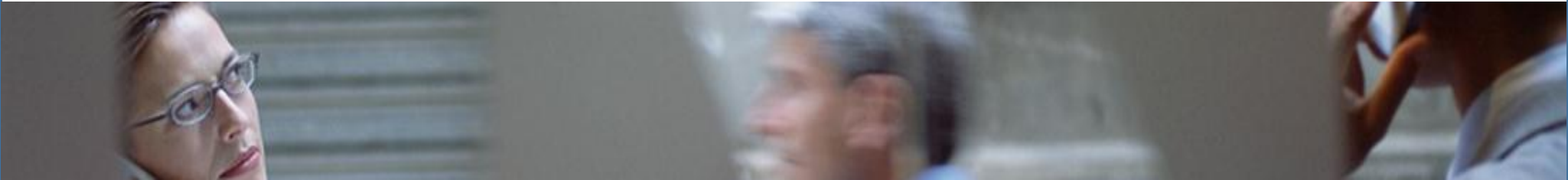
SECO Arbeitsbedingungen



DIE INTERNETADRESSE FÜR STRESSABBAU UND STRESSPRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

- Informiert umfassend
- Richtet sich an Mitarbeitende,
Führungs-Verantwortliche und Personal-Fachleute

Stress muss nicht sein!

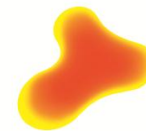


ÜBER UNS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

suva



Gesundheitsförderung
Schweiz

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
Direktion für Arbeit

u^b

UNIVERSITÄT
BERN



SGAOP SCHWEIZERISCHE
GESELLSCHAFT FÜR ARBEITS- UND
ORGANISATIONSPSYCHOLOGIE

**SGARM
SSMT**



INFORMATIONEN ZU STRESS

- Was ist Stress?
- Was sind Ursachen, was Ressourcen?
- Was sind Stress-Signale?
- Wie baut man Stress ab?



ICH UND STRESS

... aus persönlicher Perspektive Stress bekämpfen können

Persönliche Bestimmung des eigenen Stress-Levels:

— Stress-Check für mich mit sofortigem Online-Feedback



ICH UND STRESS



Und so geht's – in fünf Schritten:

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

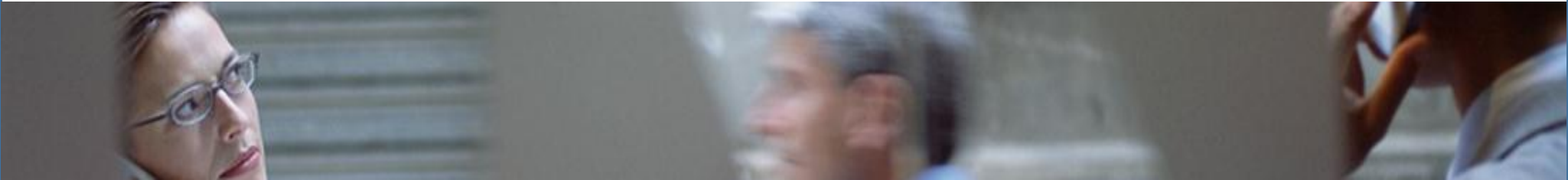


UNTERNEHMEN UND STRESS

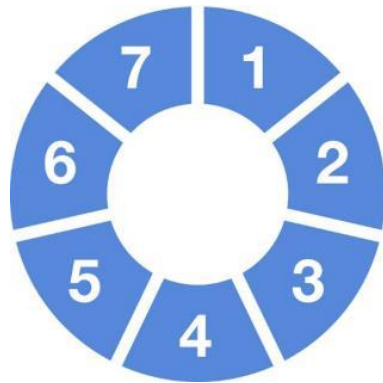
... als Vorgesetzte/-r im Unternehmen Stress bekämpfen können

Bestimmung des Stress-Levels im Unternehmen:

- Stress-Check für Unternehmen
- Gruppen-Stress-Check für Teams, Bereiche oder kleine Abteilungen



UNTERNEHMEN UND STRESS



Und so geht's – in sieben Schritten:

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

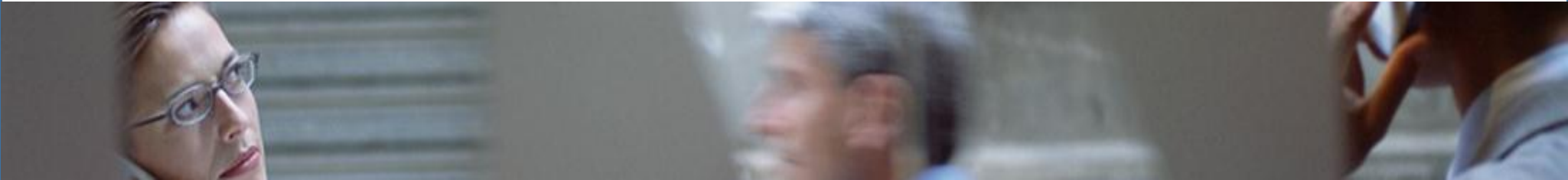


BERATUNG

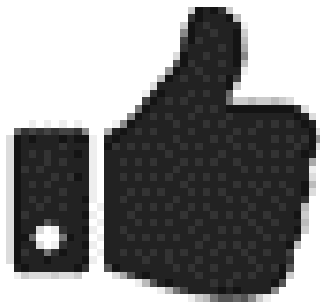
- **Persönliche Beratung**
- **Beratung von Unternehmen**

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



Stress muss nicht sein



stress**NO**stress.ch