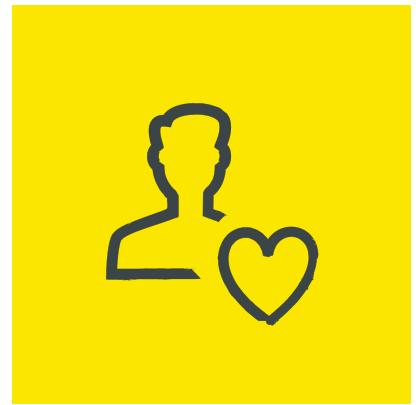




## Workshop zur individuellen Stressprävention



Es ist mittlerweile kein Geheimnis mehr, dass zufriedene, motivierte und ausgeglichene Mitarbeitende bessere Arbeitsergebnisse erbringen. Möchten Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden fördern und diese gezielt im individuellen Umgang mit Stress unterstützen? Mit stressfit bieten wir Ihnen ein wissenschaftlich basiertes Stresspräventionsprogramm, das von der Universität Zürich entwickelt wurde. Innerhalb eines eintägigen Workshops vermitteln wir Ihren Mitarbeitenden ein tieferes Verständnis von Stress und erarbeiten praxisnahe Handlungsmaßnahmen zur Stressprävention.

### Workshop für Ihre Mitarbeitende

---

Nehmen Sie mit Ihren Mitarbeitenden am stressfit-Workshop teil. Wir thematisieren theoretische und praxisbezogene Inputs zur Stressprävention und Sie lernen die Ursachen der eigenen Stressempfindung kennen. Zudem werden unterschiedliche Aspekte für eine effiziente Stressbewältigung besprochen – von der Situationsanalyse über die Wahl der richtigen Bewältigungsstrategie bis zur Nutzung von sozialen Ressourcen.

**Dauer:** 1 oder 2 Tage

**Maximale Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Kosten und Termine:** auf Anfrage

### Ihr Gewinn

---

- Wissenschaftlich fundierte Stressprävention
- Unterstützung des individuellen Umgangs mit Stress
- Vertiefung des Stressverständnisses inkl. Alltags-Beispiele
- Konkrete Handlungsempfehlungen zur Stressprävention