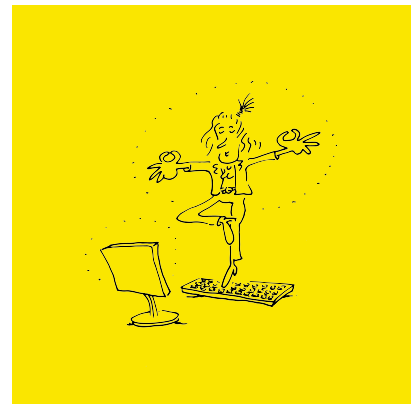




## Workshop zur individuellen Stressprävention



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.

### Highlights

---

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

### Als Arbeitgeber in Stressprävention investieren?

---

Die Forschung ist sich einig, dass emotionaler und psychischer Stress immer häufiger zu psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führen. Zunehmend sind auch jüngere Mitarbeitende von Burnout, Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen betroffen. Als Arbeitgeber haben Sie die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitenden bei der Verbesserung des persönlichen Stressausgleichs zu helfen. Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und somit in deren berufliche und persönliche Leistungsfähigkeit, um auch als Unternehmen langfristig erfolgreich und konkurrenzfähig zu bleiben.

### stressfit: Vertieftes Verständnis und individuelle Stressbewältigung

---

Mit dem Stresspräventionsprogramm stressfit können Sie als Arbeitgeber im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung Ihre Mitarbeitenden unterstützen. Stressfit basiert auf den Erkenntnissen aus jahrelanger psychologischer Forschung. Stressfit wird unter einer Lizenz von der Universität Zürich angeboten, © Prof. Dr. Guy Bodenmann, Universität Zürich. Das wissenschaftlich basierte Angebot ist in dieser Form einzigartig. Im Vergleich zu anderen Stressbewältigungskursen beschränkt sich das Programm stressfit nicht nur auf die Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien, sondern schafft ein tieferes Verständnis für das Stressgeschehen und seine Ursachen. Somit geht der Kurs über das Thema Zeitmanagement oder Akutstrategien hinaus und setzt auf eine langfristige präventive Wirkung. Bei stressfit geht es vor allem darum, die Mechanismen von Stress in verschiedenen Situationen verstehen zu lernen, um den individuellen Umgang mit Stress konstruktiver zu gestalten. Ihre Mitarbeitenden profitieren also noch nicht nur in ihrer Rolle als Arbeitnehmer, sondern können das erlangte Wissen auch im Alltag anwenden.

## 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

## Haben Sie Fragen?

---

Stephanie Bender freut sich über Ihre Kontaktaufnahme und beantwortet gerne Ihre Fragen.