



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

Ein besseres Stressmanagement



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /

Ein besseres Stressmanagement

Die berufliche Tätigkeit kann eine bedeutende Ursache von Stress sein. In der Schweiz stehen fast ein Viertel der Arbeitnehmenden unter Stress, d.h. sie verfügen nicht über die nötigen Ressourcen um Belastendes bei der Arbeit zu bewältigen. Ist man ihm konstant ausgesetzt, so kann Stress schädliche Folgen für die physische und psychische Gesundheit haben. In der Schweiz werden die durch Stress am Arbeitsplatz verursachten Kosten auf jährlich 4.2 Milliarden Franken geschätzt (Fernbleiben von der Arbeit und ärztliche Behandlungen).

Ziele

- Stress- und Burnout-Risikofaktoren in Ihrem Betrieb identifizieren
- Möglichkeiten zur besseren Bewältigung von Stresssituationen aufzeigen
- Die Kader über die Vorzeichen eines Burnouts und die Möglichkeiten zur Vorbeugung informieren und sensibilisieren

Leistungen

Atem- und Entspannungsatelier

Atemtechniken und körperliche Übungen, die die Entspannung fördern und eine bessere Bewältigung von Stresssituationen ermöglichen

- 1 Std / 5-12 Teilnehmende

Unterstützung im Betrieb nach dem Tod einer/s Mitarbeitenden

- Modalitäten nach Absprache

Evaluation vom Stressniveau und der Lebensqualität am Arbeitsplatz

Anonymer Fragebogen für Ihre Mitarbeitenden um ihr Stressniveau zu analysieren.

- Modalitäten nach Absprache

Sensibilisierungsatelier für die Mitarbeitenden

zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- 1½ Std / 5-15 Teilnehmende

Sensibilisierungsatelier für das Kader

zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

- 1½ Std / 5-15 Teilnehmende

