



asam praevent®
Sicherheit durch Erfahrung

Arbeitspsychologie

www.asam-praevent.de

Stressmanagement

Wenn Arbeit krank macht ...

Nach den Gesundheitsberichten der Krankenkassen fühlt sich fast jeder Zweite in Deutschland gestresst. Arbeit gilt dabei als Stressfaktor Nummer eins. Psychische Belastungen wie z.B. Informationsflut, Arbeitsverdichtung, hohe Zielvorgaben, ständige Erreichbarkeit oder Veränderungsdruck machen sich bemerkbar. Was tun?

Die Reduzierung von Stressoren, die Stärkung von sogenannten Stresspuffern sowie die Vermittlung von Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress spielen daher in der Arbeitswelt eine immer wichtigere Rolle, um langfristig die Arbeitsfähigkeit zu erhalten.

Angebote zum Stressmanagement auf betrieblicher und individueller Ebene

Die Arbeitspsychologinnen und -psychologen der ASAM praevent GmbH beraten und unterstützen Sie gerne, um geeignete Ansatzpunkte zur Reduzierung des Stresserlebens Ihrer Beschäftigten zu ermitteln. Diese können im Einflussbereich des Betriebs, der Führung oder des einzelnen Beschäftigten liegen. Wir bieten Ihnen Ansätze auf Verhältnis- und Verhaltensebene:

- ✓ Ermittlung stressauslösender oder -verstärkender Arbeitsbedingungen (z.B. im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung)
- ✓ Beratung zur Reduzierung von Stressoren in der Arbeit und in den Arbeitsbedingungen (z.B. Beratung zur Gestaltung und Organisation von Arbeit, zur Gestaltung von Arbeitszeiten und Erholung, zur Umsetzung von Veränderungen)
- ✓ Erstellung von Unterweisungsunterlagen zu stressrelevanten Themen (z.B. Multitasking, Erreichbarkeit, Pausen und Erholung)
- ✓ Beratung und Angebote zur Stärkung von wichtigen Ressourcen und Stresspuffern in der Arbeit (z.B. soziale Unterstützung, Führung, Team, Handlungsspielräume)
- ✓ Durchführung von Gesundheitszirkeln
- ✓ Ermittlung der persönlichen Stressbelastung und individuelle Stressanalysen durch geeignete Testverfahren
- ✓ Beratung und Kurzcoaching zum persönlichen Umgang mit Stress
- ✓ Vorträge und Schulungen (z.B. Umgang mit Stress, „Richtig abschalten“, „Mach mal Pause“)
- ✓ Kurzworkshops an Gesundheitstagen
- ✓ Vermittlung von Entspannungstechniken

Ein gutes Stressmanagement dient dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit und nutzt damit Arbeitgeber wie Arbeitnehmer. Erfolgsversprechend sind dabei vor allem ganzheitliche Ansätze, in denen sowohl das individuelle Stressmanagement als auch die Stress auslösenden Bedingungen und Verhältnisse in der Arbeit und im allgemeinen Lebenskontext in den Blick genommen werden.

Bei Interesse an unseren Angeboten wenden Sie sich an den Fachbereich Arbeitspsychologie der ASAM praevent GmbH.



Akademische Lehrpraxis
der Ludwig-Maximilians-
Universität München

Erste Lehrpraxis für
Arbeitsmedizin in
Deutschland



ASAM praevent® GmbH
Institut für Arbeitssicherheit,
Arbeitsmedizin, Prävention.

Fürstenrieder Str. 263
81377 München
Telefon: +49 89 7167794-0
Telefax: +49 89 7167794-99
nachricht@asam-praevent.de

Holbeinstraße 7
86150 Augsburg
Telefon: +49 821 8068105-0
Telefax: +49 821 8068105-9
nachricht@asam-praevent.de

www.asam-praevent.de