

# Stressbewältigung – Machen Sie Ihre Mitarbeiter stressresistent

„Arbeitsstress des modernen Menschen: Von den Risiken her muss er genauer, von den Kosten her schneller arbeiten.“ (Ernst Reinhardt (\*1932), Dr. phil., Schweizer Publizist und Aphoristiker) - Arbeiten bedeutet Stress. Nonstop! Aber Stress ist nicht grundsätzlich als negatives Empfinden zu beurteilen. Deswegen ist es wichtig, dass Ihre Mitarbeiter Bewältigungsstrategien anwenden, um in Stresssituationen adäquat zu reagieren.

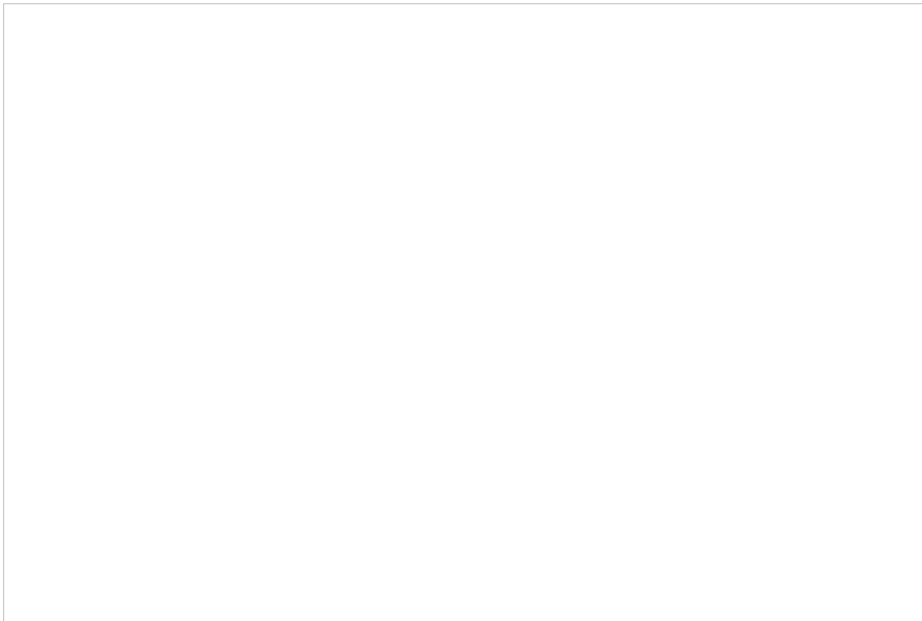
## Warum Strategien gegen Stress für Mitarbeiter so wichtig sind

- 43% der Arbeitnehmer in Vollzeit fühlen sich oft verbraucht und abgearbeitet
- 39% der Berufstätigen geben an, unter hoher Stressbelastung zu leiden, da Sie ständig erreichbar sein müssen
- 38% schaffen es nicht, in ihrer Freizeit abzuschalten, Entspannung zu finden und den Job hinter sich zu lassen
- Statistisch betrachtet entfallen auf einen Arbeitnehmer 2,5 Fehltage im Jahr aufgrund eines zu hohen Belastungs-Pensums
- Diese Trends steigen kontinuierlich – seit 15 Jahren

(Quelle: TK-Stressstudie 2016)

Das bedeutet, dass nicht jeder Mitarbeiter von Haus aus Ressourcen und Strategien besitzt, um den täglichen Anforderungen im Joballtag entsprechend begegnen zu können. Umso wichtiger ist es deswegen, Ihren Angestellten eine gezielte Förderung ihrer Potenziale und Möglichkeiten zu gewährleisten. Es dient auf der einen Seite als perfekte Prävention gegen psychische Probleme am Arbeitsplatz, wie z.B. Depression, Burnout oder auch die Flucht in verschiedene Suchtmittel. Auf der anderen Seite profitieren natürlich auch Sie als Arbeitgeber von starken Persönlichkeiten in Ihrem Unternehmen.

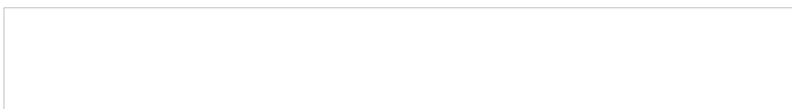
Mit einem Mitarbeiter-Check von Impulsdialog können Sie den Stresslevel Ihrer Mitarbeiter ablesen. [Fordern Sie jetzt kostenfrei eine Analyse an:](#)

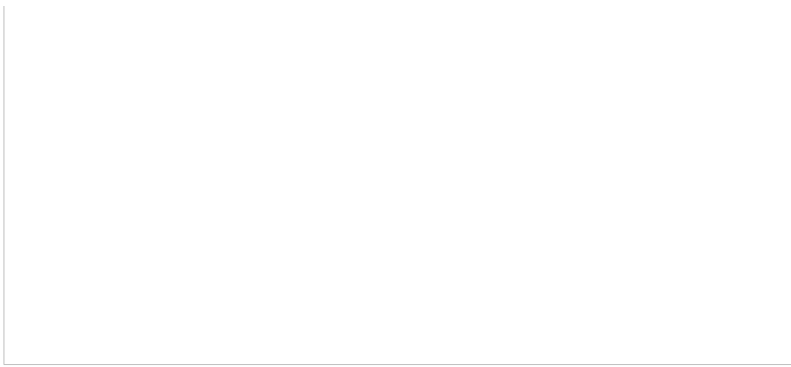


## Impulsdialog - Stressoren erkennen und bekämpfen

Ausgelöst wird Stress durch Stressoren. Damit sind von außen auf den Mitarbeiter wirkende Faktoren gemeint, wie beispielsweise die alltäglichen Anforderungen, Aufgaben unter Zeitdruck oder neue Projekte. Die einen können mit Stress gut und die anderen weniger gut umgehen. Genauer ausgedrückt: Die einen haben adäquate Stressbewältigungsstrategien für Situationen, bei denen andere an ihre Belastungsgrenze stoßen. Wenn eine Anforderung als Herausforderung erlebt wird, der man sich gerne stellt, ist von positivem Stress die Rede. Ist das Gegenteil der Fall, dass die Anforderung als überfordernd wahrgenommen wird und man davon ausgeht, diese nicht erfolgreich zu meistern, entsteht negativer Stress.

Von Mensch zu Mensch ist es unterschiedlich, mit welcher Strategie oder welchem Denkmuster die Anforderungen und Belastungen im Joballtag bewältigt werden. Stressige Situationen erfolgreich zu meistern, entwickelt die Persönlichkeit und neue individuelle Potenziale werden erschlossen – im Idealfall. Kritisch wird es, wenn die vorhandenen Ressourcen des Mitarbeiters nicht ausreichen, um dauerhaft dem Stress adäquat zu begegnen. Hat negativer Stress über einen längeren Zeitraum Bestand und manifestiert sich der Zustand, den Anforderungen im Job nicht mehr Genüge zu tun, kann es zu psychischen und physischen Komplikationen für den Mitarbeiter kommen. Gerade in der heutigen, schnellebigen Arbeitswelt ist der Stresslevel auf einem neuen Höhepunkt angekommen. Dem Mitarbeiter werden ständige Erreichbarkeit, Informationsüberflutung, Termindruck und stetig steigende Produktivität abverlangt – **stellen Sie jetzt mit unserem [Mitarbeiterreport](#) fest, wie hoch der Stresslevel bei Ihren Mitarbeitern wirklich ist!**

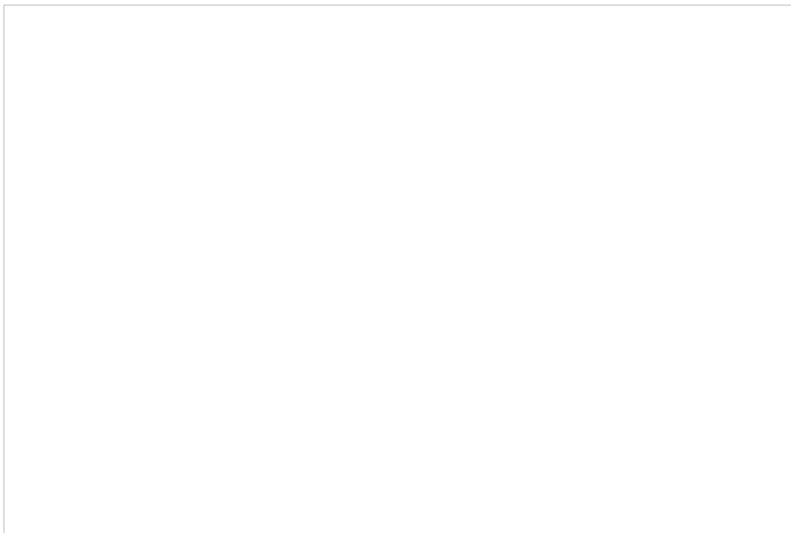




## Stressresistente Mitarbeiter durch Impulsdialog

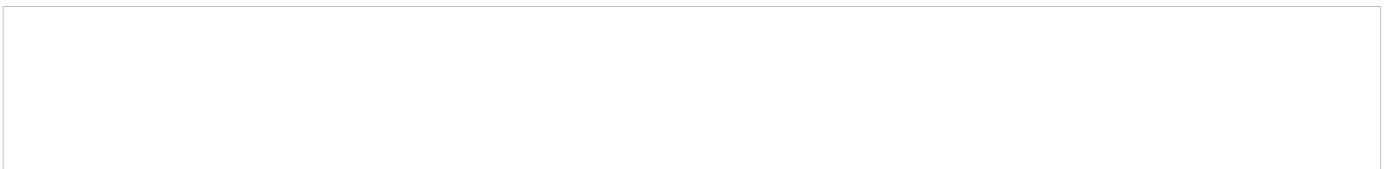
Mit [ID-Business](#) befreien Sie Ihre Mitarbeiter von Stress! Parallel bekommen Ihre Angestellten Techniken aus dem Segment des Zeitmanagement und der Stressbewältigung vermittelt, welche dem Aufkommen von negativem Stress vorbeugen. Zusammen mit renommierten Partnern wie beispielsweise der Friedrich-Schiller-Universität Jena oder dem Max-Planck-Institut sind unsere Onlinetrainings speziell von Psychologen und Trainern entwickelt wurden. Ihre Mitarbeiter erlernen verschiedene Strategien, um die täglichen Herausforderungen in Ihrem Unternehmen stress- und angstfrei zu meistern. Die Teilnehmer werden in Ihren Fähigkeiten gestärkt, um zukünftige Stresssituationen besser kontrollieren und bewältigen zu können. Vorhandene Potenziale und Ressourcen werden erfolgreich aufgedeckt und zielgerichtet gefördert. Die Achtsamkeit Ihrer Mitarbeiter wird geschult, negative Stresssituationen werden besser wahrgenommen und anhand neu erlernter Verhaltensweisen und Denkmuster souverän gemeistert.

Die [Impulsdialog Lernplattform](#) – Optimierung des Stress- und Zeitmanagement Ihrer Mitarbeiter zur Steigerung der Produktivität, Motivation und Gesundheit Ihrer Mitarbeiter .



## Ihre Vorteile mit ID-Business im Überblick

- Kompetenzvermittlung für Stressbewältigung und Zeitmanagement
- Anonyme Mitarbeiterbefragung (Zeitaufwand: nur ca. 25 Minuten pro Monat) inklusive umfassenden Feedbacks
- Erhöhung der Motivation und Unternehmens-Identifikation Ihrer Mitarbeiter
- Reduktion von Krankheitstagen aufgrund psychischer Befindlichkeiten
- Gesundheitsprävention nach §20 des SGB V



## Fragen Sie jetzt an

Mitarbeiter-Check inkl. ausführlicher Auswertung anfordern?

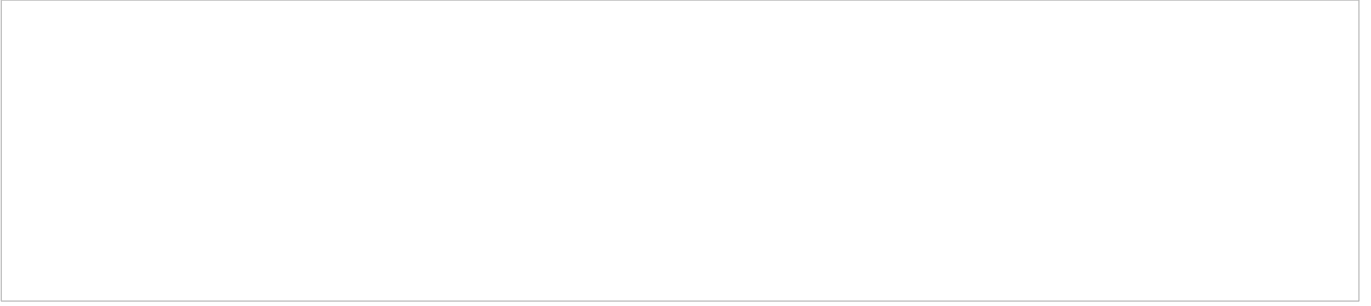
Test-Login mit kostenfreien Weiterbildungsinhalten anfordern?

Weiterführende Informationen für Ihre Personalentwicklung anfordern?

Fragen Sie jetzt an!

\*

—



---