

AKTIVES STRESS-MANAGEMENT

WARUM

Stress und Daueranspannung belasten das Nervensystem. Psychische Belastung zählt zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten, Leistungsabfall, Konflikte und Frühpension.

Aktives Stress-Management setzt hier an. Wir erfassen Belastungsmuster. Wir erkennen Risiken früh. Wir bauen Stress gezielt ab. Wir integrieren Lösungen in den Alltag.

Die Evaluierung zeigt klar, wo Handlungsbedarf besteht. Workshops setzen genau dort an. Menschen arbeiten an Themen, die für sie relevant sind.

So entstehen wirksame Trainings.

So wächst eine Organisation, die stabil bleibt und dauerhaft Leistung bringt.

WAS

- Wir verbinden Diagnostik mit Umsetzung.
- Wir richten uns nach Bedarf von Organisation und Menschen.
- Die Teilnehmenden testen ihr Stressverhalten. Sie reflektieren ihre Muster. Sie erkennen, was sie belastet
- Sie lernen, Stressoren zu bewältigen.
- Sie trainieren den Umgang mit Druck.
- Sie üben Distanz.
- Sie nutzen einfache Entspannungsmethoden im Alltag.
- Sie aktivieren ihre Ressourcen.
- Sie tauschen Erfahrung aus.
- Sie arbeiten in Formaten, die zu ihren Bedürfnissen passen.

WIE

- AVEM-Diagnostik: Wir analysieren arbeitsbezogene Stress- und Verhaltensmuster.
- Feedbackgespräch: Wir besprechen die Ergebnisse. Wir definieren konkrete Handlungsfelder.
- Coaching und Workshops: Wir trainieren gezielt Stressregulation.
- Umsetzung: Die Teilnehmenden übertragen die gelernten Strategien in ihren Alltag.
- Nachtestung: Wir prüfen die Wirkung und leiten weitere Maßnahmen ab.

IHR NUTZEN

Krankenstände und Fehlerquoten sinken. Kosten gehen zurück.
Motivation wächst. Leistung steigt.
Stress wird früher erkannt. Gegenmaßnahmen greifen schneller.
Menschen regulieren sich besser. Balance gelingt.
Stabilität wächst. Menschen bleiben.

WER TRAINIERT AKTIVES STRESS-MANAGEMENT IM IFUB-TEAM



Michaela Hofer-Fernbach

Mobil: +43 676 8142 73231

E-Mail: info@stresswasnun.at

Web: www.michaela-hofer-fernbach.at

www.ifub.at/michaela-hofer-fernbach

KONTAKT IFUB GMBH

Dr. Manuela Mätzener

Anton-Fahrner-Gasse 3/14
3250 Wieselburg

Mobil: +43 676 95 84 116

E-Mail: manuela.maetzener@ifub.at

Web: www.ifub.at

