

# Stressbewältigung

CEGOS SWISS. ONE ESSENTIAL AT A TIME.



## Was bringt es mir?

**Bei Stressbewältigung geht es nicht nur darum, sich persönlich wohlfühlen – es geht um Effizienz und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.**

In der dynamischen Arbeitswelt ist Stressbewältigung nicht nur ein persönliches Ziel, sondern eine entscheidende Kompetenz, die sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch die Effizienz im gesamten Unternehmen beeinflusst.

In unserer Learning Journey erhalten die Teilnehmenden die privilegierte Gelegenheit, die Kluft zwischen persönlichen Entscheidungen und beruflichen Zielen zu schließen, indem sie mit praktischen Tools ausgestattet werden, um mit Stress so umzugehen, dass die Effektivität erhöht und eine gesündere Arbeitsumgebung gefördert wird.

Durch die Beherrschung von Stressbewältigungstechniken können die Teilnehmenden ihr volles Potenzial ausschöpfen, was zu größerer Zufriedenheit und Erfüllung am Arbeitsplatz führt. Letztendlich tragen sie so zu einer positiveren Arbeitsatmosphäre und einer gesünderen Unternehmenskultur bei.

## Wer sollte teilnehmen?

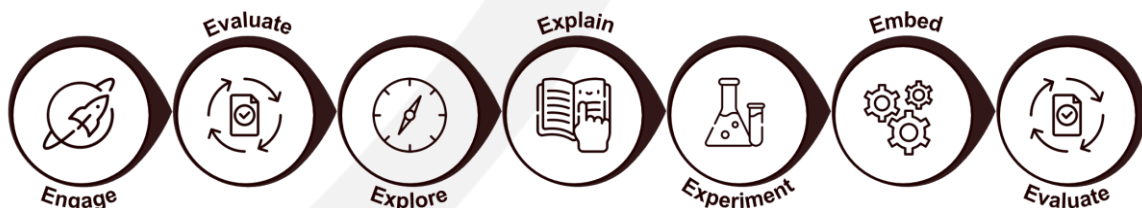
Alle Beschäftigten des Unternehmens.

## Gut zu wissen:

**Gallup's Global 2022 Workplace Report** führt an, dass **44%** der Befragten in aller Welt **täglich** erheblichen **Stress am Arbeitsplatz** erleben.

## Cegos Lernkonzept

Wir verwenden das ganzheitliche und dynamische Cegos Lernkonzept, um Learning Journeys aufzubauen, die mehr als nur ein Bewusstsein für Kompetenzen und Fähigkeiten entwickeln.



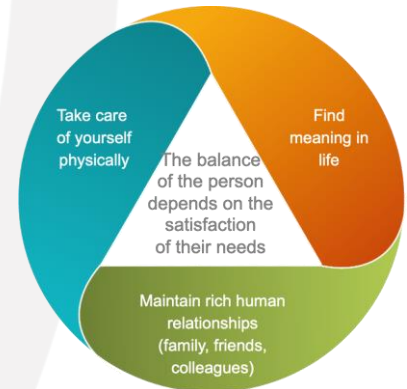
**Jede Journey bringt die Lernenden dazu, über das reine Wissen hinaus zu lernen, Schritt für Schritt zu erforschen, zu experimentieren und das Gelernte zu verankern, indem sie ihre Fähigkeiten in Leistung umsetzen.**

## Durch das Absolvieren dieser Learning Journey werden die Teilnehmenden:

- Eine auf ihren speziellen Bedarf und beruflichen Kontext abgestimmte personalisierte Stressbewältigungsstrategie entwickeln.
- Einblick in den Zusammenhang zwischen persönlichen Werten, Arbeitsumgebung und Stressauslösern erhalten.
- Praktische Tools und Techniken für die effektive Stressbewältigung und -reduzierung erwerben.
- Ihre Fähigkeiten zur Förderung einer positiven Arbeitsatmosphäre verbessern und zu einer gesünderen Unternehmenskultur beitragen.
- Stressbewältigungspraktiken umsetzen, die nicht nur ihnen nutzen, sondern auch ihre Kollegen und den gesamten Arbeitsplatz positiv beeinflussen.

**#MAKINGADIFFERENCE**

## Ein erprobtes Modell:



## Digital Learning:

- [Handling stress](#)
- [Understand how you deal with stress](#)

## Lernformate:



Blended Learning zugänglich [LearningHub](#).



Kann in **Präsenz und/oder virtuell** erfolgen, wie es Dir und deinen Teilnehmenden am besten passt.

## Dauer: Gesamte Lerndauer 14 Std.



**6 Stunden** angeleitetes Lernen.



**8 Stunden** selbstgesteuertes Lernen und Lernen am Arbeitsplatz.

**REF: SMN**

[www.cegos.ch](http://www.cegos.ch) | [info@cegos.ch](mailto:info@cegos.ch)

„Alles dreht sich darum, das persönliche Gleichgewicht zu finden.“

**#TIL**

Today I Learned