



Stress- und Burnoutprävention

Kursbeschreibung

Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen
Stress und seine schlimmste Ausprägung Burnout verursachen in Unternehmen jährlich Kosten in Millionenhöhe und unsägliches Leid bei den Betroffenen. Das Lernprogramm setzt genau hier an: Der Kurs unterstützt Unternehmen in ihrer Unterweisungspflicht und appelliert an die Selbstverantwortung der Mitarbeiter, indem es erfolgreiche Strategien zur Stressbewältigung aufzeigt.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter eines Unternehmens

Lernzeit

ca. 45 Minuten

Inhalte

- Mein Stressniveau
- Warum Stressbewältigung
- Stress und seine Folgen
- Erfolgreiche Anti-Stress Strategien
- Langfristige Entspannungstechniken
- Wissenscheck



www.bitmedia.at | www.eee.group

→ Austria

bit media e-solutions GmbH

Kaerntner Strasse 337
A-8054 Graz
Tel.: +43 316 28 66 60
Fax: +43 316 28 66 60-50
E-Mail: office@bitmedia.at
www.bitmedia.at



→ Germany

M.I.T e-Solutions GmbH

Am Houiller Platz 4c
D-61381 Friedrichsdorf
Tel.: +49 6172 7100 0
Fax: +49 6172 7100 10
E-Mail: info@mit.de
www.mit.de



→ Switzerland

bit media Schweiz AG

Bederstrasse 33
CH-8002 Zürich
Tel.: +41 44 586 2004
E-Mail: info@bitmedia.ch
www.bitmedia.ch



→ Albania

bit albania

Kompleksi Halili Rr. Dibrës
Nd. 64, H.6, Ap. 36, P.O.
Box 1017 Tirana
Tel.: +355 69 / 70 77770
E-Mail: office@bitalbania.com
www.bitalbania.com



→ Kosovo

bit Kosova j.s.c.

Object F & A Ingeeniering,
Entrance B-1/6
Str. Xheladin Hana, Prishtinë
10 000, Kosova
Tel: +381 38 / 22 12 02
E-Mail: support@bit-kosova.com
www.bit-kosova.com

