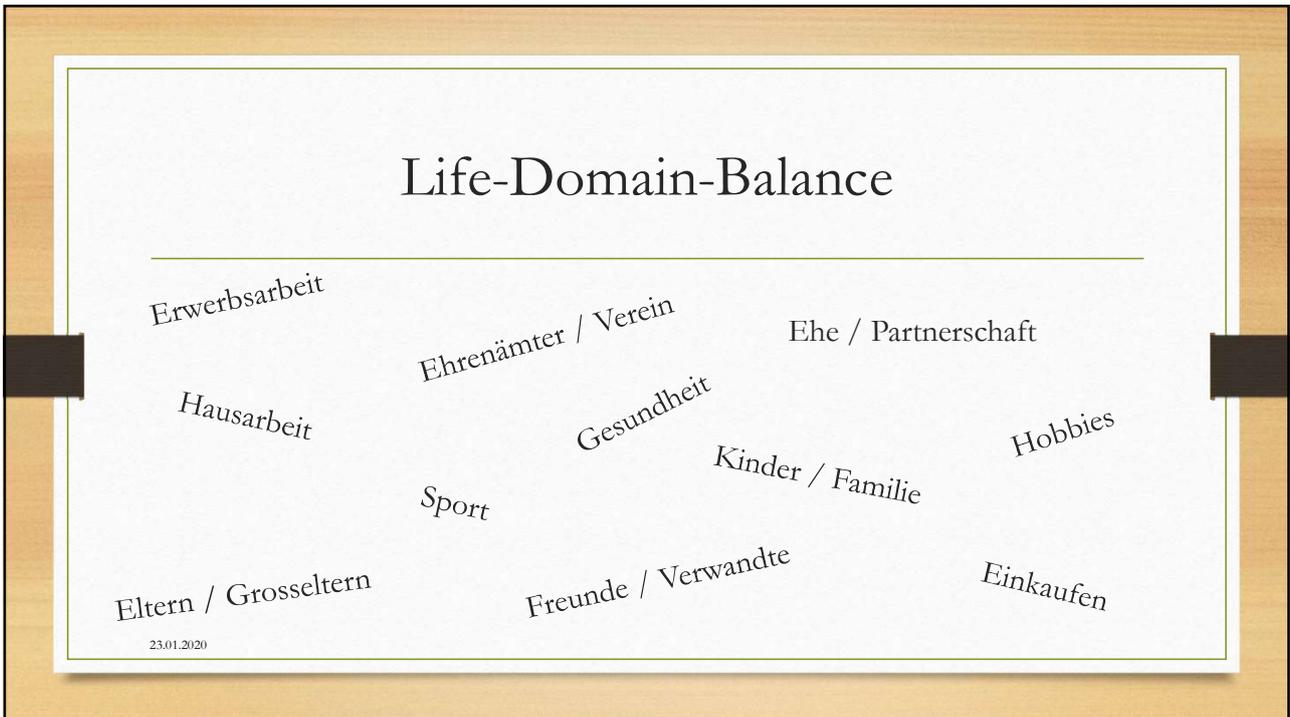


1



2

Stress und Burnout Fakten

- Jede vierte erwerbstätige Person hat Stress
- Der Anteil emotional erschöpfter Personen tendiert zu 30%
- Jüngere Erwerbstätige weisen häufiger ein ungünstigeres Verhältnis zwischen Belastungen und Ressourcen auf
- Stress kostet die Arbeitgeber 5 Milliarden Franken im Jahr

23.01.2020

3

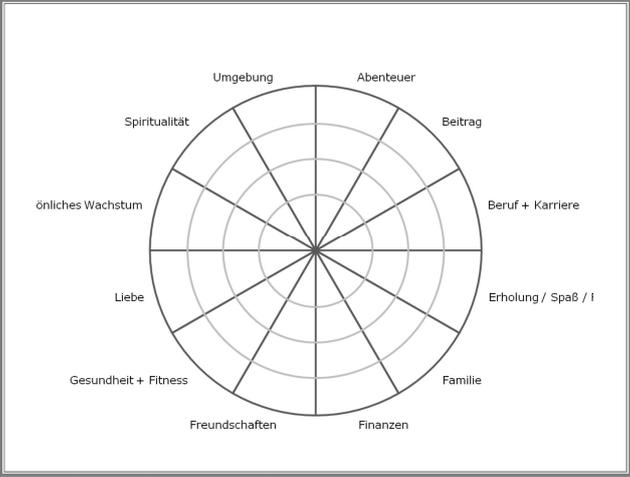
Was kann jeder für sich tun?

- Single-Tasking statt Multi-Tasking
- Zeit für Pausen zwischen Aufgaben und Terminen einplanen
- Sich vor permanenten Störungen schützen
- Mut zur Delegation und zum Nein-Sagen entwickeln
- Ziele setzen, bei deren Erreichen man positive Emotionen erfährt
- Genügend Schlaf
- Entspannung (kann man lernen)

23.01.2020

4

Rad des Lebens

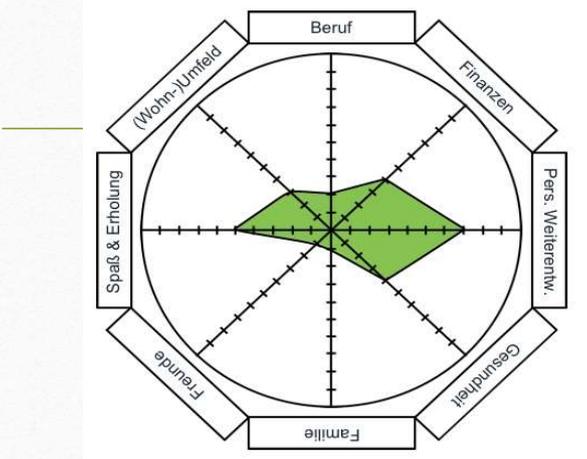


- Mitte = 0%
- 1. Markiere in jedem Bereich, wie erfüllt dieser im Moment für dich ist.

23.01.2020

5

Rad des Lebens



- Mitte = 0%
- 1. Markiere in jedem Bereich, wie erfüllt dieser im Moment für dich ist.

23.01.2020

6

Rad des Lebens

2. Was wäre der Ideale Wert?
Markiere für jeden Bereich den Wert, welcher für dich ideal wäre.

23.01.2020

7

Rad des Lebens

1. Tausche dich mit deiner Nachbarin aus, was dir dabei auffällt. In welchen Bereichen liegst du wie weit von deinem Idealwert entfernt und wie erklärst du dir das?
2. Suche dir einen Bereich, bei dem du deinem Idealwert näher kommen möchtest.
3. Schreibe für jeden dieser Bereiche 3 konkrete, machbare Handlungen auf, damit du auch hier auf dein gewünschtes Niveau kommst.

23.01.2020

8

Was können Arbeitgebende tun?

- Job-Sharing
- Längerer Mutterschafts-/Vaterschaftsurlaub
- Unterstützung bei Weiterbildung
- Gestaltung der Arbeitsplätze und –abläufe
- Checkliste Gesundheitsförderung Schweiz



23.01.2020

9

Vorteile

- Erhöhte Gesundheit
- Bessere Leistung
- Grössere Arbeitszufriedenheit
- Stärkere Personalbindung
- Geringere Fluktuation
- Reduzierte Abwesenheitszeiten



23.01.2020

10

Was bringt mir dieses Wissen?

- Stärker bewusst werden (Mindfulness), dass wir aktiv auf unser individuelles Wohlbefinden und die daraus resultierende Lebensqualität Einfluss nehmen können.
- Bewusstsein, dass je nach Alter und Lebenssituation unterschiedliche Bedürfnisse und Anforderungen vorliegen
- Auch Arbeitskollegen/innen sind auf gegenseitige Unterstützung und Verständnis angewiesen
- Lebenslanger, dynamischer und wandelnder Prozess

23.01.2020

11

Janine Brühwiler

Ausbildung und Beruf

- MSc. Angewandte Psychologie und Organisational Psychology
- Personalentwicklung Stadt Winterthur
Projektleiterin Qualitätsmanagement berufliche Grundbildung
- Gründerin & Geschäftsführerin SpitzenStart
- Beratung & Coaching Semester-, Projekt-, Bachelorarbeiten

Ehrenamtliche Tätigkeiten

Präsidentin Ferienprogramm.ch
Vorstandsmitglied Entrepreneur Club Winterthur und
Jungunternehmerzentrum



23.01.2020

12

