



DAS PROJEKT

STRESS-LESS ist ein 2-jähriges Projekt, das von der Europäischen Kommission - Erasmus + KA2 Programm - finanziert wird. Es umfasst 5 Partner in 5 verschiedenen Ländern: Österreich, Bulgarien, Deutschland, Spanien und Großbritannien.

Das Projekt STRESS-LESS liefert aktuelle Zahlen zum Umgang mit digitalem Stress und stellt Lösungen insbesondere für kleine (auch Mikro-) und mittlere Unternehmen (KMU) bereit.

ZIELE UND ERGEBNISSE

Im Rahmen des Projekts werden neue Trainingsinhalte zur Prävention und zum Management von digitalem Stress entwickelt. Die Trainingsinhalte sind am Arbeitsplatz oder im "Home-Office" für KMU, deren Mitarbeiter*innen, Manager, Mentor*innen und Trainer*innen anwendbar. Die Programme sind über ein Webportal und eine mobile App verfügbar.

Die innovativen Trainingswerkzeuge lehren den Nutzer*innen, wie sie digitalen Stress vermeiden, bewältigen und die dafür notwendigen Gewohnheiten und Disziplinen entwickeln, um mit digitalem Stress besser umzugehen. Sie helfen KMU-Mitarbeiter*innen und anderen Lernenden weniger gestresst zu sein und weniger unter Depressionen und Burn-out zu leiden.



PARTNER

Das Partnerschaftskonsortium besteht aus 5 Organisationen, die über bisherige Erfahrungen und Kenntnisse in den Bereichen Stressforschung, Gesundheit, Wohlbefinden verfügen.





KERNERGEBNISSE DER STRESS-LESS UMFRAGE

Von April bis Mai 2021 wurde in den Ländern Österreich, Bulgarien, Deutschland und Spanien eine Studie im Rahmen des Projektes STRESS LESS durchgeführt.

Die Ergebnisse der Studie zeigten wertvolle Erkenntnisse in Bezug auf Stress am Arbeitsplatz, der durch IKT-Nutzung und Home-Office entsteht:

- 1. In allen Ländern** wurde festgestellt, dass die Teilnehmer nur über ein moderates Wissen über digitalen Stress verfügen.
- 2. 62%** aller Teilnehmer **berichteten von starkem Stress bei mindestens einem Stressor.**

Die wichtigsten Stressfaktoren sind:

Verunsicherung

Leistungsüberwachung

Überflutung

Omnipräsenz

Unterbrechungen

- 3. 38%** aller Teilnehmer gaben an, bei **mindestens einem Belastungsfaktor durch das Homeoffice stark gestresst** zu sein.

Die am häufigsten genannten Faktoren sind:

“Kann Heimarbeit und Freizeit nicht trennen”

“Keine Zeit zum Entspannen”

Mehr Details finden Sie hier:

<https://www.stress-less-project.eu/neuigkeiten/kernergebnisse-der-stress-less-umfrage>