



STRESS



PARTNER

Das Projektkonsortium besteht aus fünf Partnerorganisationen, die über umfangreiche Erfahrungen sowohl in der Stressforschung als auch in den Bereichen Gesundheit, Wohlbefinden und Entwicklung von Schulungsinhalten verfügen.



Betriebswirtschaftliches Forschungszentrum für Fragen der mittelständischen Wirtschaft e.V. an der Universität Bayreuth



+49 921 530397-0



info@bfm-bayreuth.de



Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

DAS STRESS-LESS PROJEKT

STRESS-LESS ist ein zweijähriges Projekt, das von der Europäischen Kommission im Rahmen des Programms Erasmus + KA2 finanziert wird.

Im Rahmen des Projekts wurde eine **Studie über digitalen Stress am Arbeitsplatz** durchgeführt, **und es wurden zwei kostenlose Schulungsprogramme entwickelt**: ein **Online-Programm zur Prävention und zum Management von digitalem Stress** und eine **Schulung für Coaches zum Thema digitaler Stress im Unternehmen**.

Dem STRESS-LESS-Team gehören 5 Partnerorganisationen aus den folgenden Ländern an: Österreich, Bulgarien, Großbritannien, Deutschland und Spanien.

Beide Schulungsprogramme können sowohl in der „echten“ Arbeitsumgebung als auch im Home-Office von Mitarbeiter:innen, Manager:innen, Ausbilder:innen und Mentor:innen genutzt werden. Die innovativen digitalen Schulungsinstrumente helfen allen Beteiligten zu lernen, wie sie digitalen Stress bewältigen und bestmöglich vermeiden können. Ziel der Schulungen ist es, die „Falle des digitalen Stresses“ zu erkennen und gegenzusteuern, um gesünder arbeiten zu können und die Risiken an Depression oder Burnout zu erkranken, zu minimieren.

Alle Schulungsmaterialien stellen wir im Rahmen des Projektes kostenlos zur Verfügung. Diese stehen auf der STRESS-LESS-Website (www.stress-less-project.eu) zum Download bereit und sind auch über die **Happiness Accelerator Mobile App** in Englisch, Deutsch, Spanisch und Bulgarisch verfügbar (siehe QR-Codes).



ERKENNTNISSE ZU DIGITALEM STRESS AM ARBEITSPLATZ

Die Studie STRESS LESS 2021 wurde in Österreich, Bulgarien, Deutschland und Spanien durchgeführt und zeigt interessante Fakten über Stress am Arbeitsplatz auf, die sowohl durch den vermehrten Einsatz von digitalen Tools als auch durch die zunehmende Arbeit im Home Office verursacht werden:

- 1. In allen Ländern** wurde festgestellt, dass die Teilnehmer innen nur über ein mäßiges Wissen bzw. Bewusstsein zum Thema „digitaler Stress“ verfügen.
- 2.** Dennoch berichten **62%** aller Teilnehmer:innen, dass sie sich durch **mindestens einen Stressor** stark belastet fühlen.

Die wichtigsten identifizierten Stressoren sind:

UNGEWISSHEIT

LEISTUNGSKONTROLLE

ÜBERLASTUNG

OMNIPRÄSENZ

UNTERBRECHUNG

- 3.** **38%** aller Teilnehmer innen gaben an, **durch die folgenden Stressfaktoren besonders stark belastet zu sein:**

"Ich kann Arbeit im Home Office und Freizeit nicht voneinander trennen"

"Ich habe keine Zeit zum Ausruhen"

Ausführliche Informationen über die Studie sind auf der STRESS-LESS-Website zu finden:
www.stress-less-project.eu

ONLINE-PROGRAMM ZUR PRÄVENTION UND BEWÄLTIGUNG VON DIGITALEM STRESS

Dieses Programm umfasst Selbstlernaktivitäten und Materialien zur digitalen Stressprävention und -bewältigung. Der Inhalt ist in die folgenden 8 Themenblöcke unterteilt:

- 1. Digitale Selbstwahrnehmung**
- 2. Handlungsfähigkeit und Vertrauen**
- 3. Single-Task Strategie**
- 4. Geschäftskommunikation im digitalen Umfeld**
- 5. Digitale Transformation für Führungskräfte**
- 6. Gesunde Arbeitsweise am digitalen Arbeitsplatz**
- 7. Stressbewältigung im Home Office**
- 8. Work-Life-Balance in der digitalen Welt**



Hier geht es direkt zur Schulung

SCHULUNG FÜR COACHES ZUM THEMA "DIGITALER STRESS IM UNTERNEHMEN"

Diese Materialien wurden für Fachleute der Unternehmens- und Organisationsentwicklung entwickelt, die bereits über persönliche, technische, methodische und soziale Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen, um sie rasch in die Lage zu versetzen, in ihren Unternehmen als Coaches im Bereich der Prävention und des Managements von digitalem Stress tätig zu werden. Das Schulungsprogramm basiert auf den Ergebnissen und Schlussfolgerungen der im Rahmen des Projekts durchgeführten Recherchen und Online-Umfragen.



Das Schulungsmaterial ist hier kostenlos verfügbar

