



STRESS^{ex}

Schon einen Account?

Jetzt mit Stress-Ex®
beginnen.

Benutzername

Passwort

Anmelden

[Passwort vergessen?](#)

Stress-Ex

Die digitale Ergänzungsplattform zu unseren Trainings

Stressbewältigungskompetenz und psychomente Widerstandfähigkeit sind zu Schlüsselfähigkeiten von Beschäftigten geworden. Unternehmen investieren dementsprechend in Entwicklungsprogramme. Fast immer stellen sich die Teilnehmenden nach einem spannenden Training die Frage: Wie kann ich das Erlernte vertiefen? Wo kann ich noch mal üben? Oder etwas nachsehen bzw. nachhören? Aufgrund fehlender Möglichkeiten zur Nachbearbeitung verliert sich dann zumeist rasch die positive Grundaktivierung und die Chancen zur nachhaltigen Veränderung schwinden. Das muss nicht sein!

Ansatz

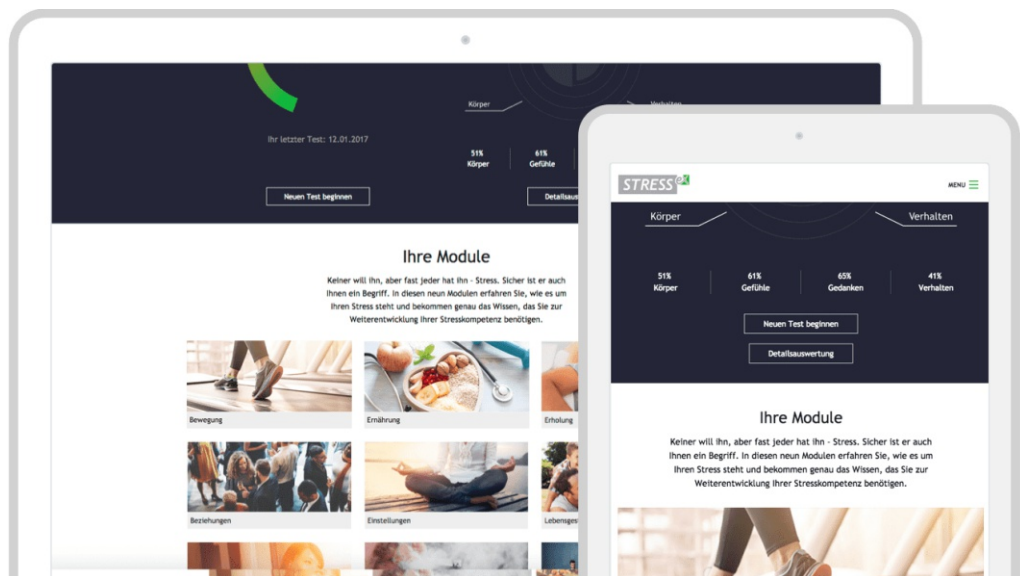
„Stress-Ex“ ist die perfekte digitale Ergänzung zu unseren [analogen] Stress- und Resilienz-Programmen. Mit „Stress-Ex“ können die Teilnehmenden ihre Seminarerlebnisse individuell nachbearbeiten und Themen vertiefen. Wann immer sie es wollen - wo immer sie es wollen - auf welchem Endgerät sie es auch wollen! Selbstverständlich anonym. Den Interessenten stehen auf der Onlineplattform www.stress-ex.de insgesamt neun Module zur Verfügung. Der modulare Aufbau bietet den Nutzern die Chance, einen an ihren eigenen Interessen ausgerichteten Lernweg zu beschreiten. „Stress-Ex“ punktet weiterhin mit inhaltsstarken und übersichtlichen Infoboxen, mit einem Set an Selbsttests, Übungen und multimedialen Elementen sowie mit einer hohen Praxisorientierung. Highlight ist der integrierte Stresstest [ISB-51] zum Monitoring der eigenen Stressbelastung. Mit dem Account kann die Plattform bis zu 365 Tagen unbegrenzt häufig genutzt werden.

ifg

Institut für Gesundheit und Management
Gesundheit. Leistung. Erfolg.

Stress-Ex

- Ziele**
- Stärkung der Stressbewältigungskompetenz
 - individuelle [digitale] Nachbearbeitung von Inputs zum Thema Stress und Resilienz [z.B. Vorträge, Seminare, Coachings]
 - Vertiefung und Sicherung erlernter Strategien im Umgang mit Stress
- Inhalte**
- Diagnostik [ISB-51, DASS-10] | Modul 1: Bewegung | Modul 2: Ernährung | Modul 3: Erholung | Modul 4: Beziehungen | Modul 5: Einstellungen | Modul 6: Lebensgestaltung | Modul 7: Genuss | Modul 8: Drogen & Sucht | Modul 9: Resilienz
- Methoden**
- digitale und personalisierte Online-Plattform www.stress-ex.de [Übungen, Infos, Selbsttests, Multimedia, Tipplisten]
- Umfang**
- je Modul vollständige Bearbeitungszeit von ca. 60-90 Minuten
- Begleitmedien**
- Webinare & personalisierte Online-Coachings [auf Anfrage]
- Zielgruppen**
- Dieses Angebot richtet sich vorrangig an Teilnehmer/innen unserer analogen Veranstaltungen. Ansonsten an alle Beschäftigten in allen Branchen, die ihre Stressbewältigungskompetenzen erhöhen möchten.
- Kapazität**
- Unbegrenzt.



Institut für Gesundheit und Management
Gesundheit. Leistung. Erfolg.



IfG GmbH
Institut für Gesundheit und Management
Sulzbach-Rosenberg | Leipzig | Solingen
freecall 0800 77 33 110
info@gesundheitsmanagement.com
www.gesundheitsmanagement.com