



Warum Stress-Ex?

Einfach und von überall

Stress-Ex bietet die Orientierung im heutigen Informationdschun- gel. In neun Modulen bekommen Sie genau das Wissen, das Sie zur Weiterentwicklung Ihrer Stresskompetenz brauchen. Auf das Wesentliche konzentriert, auf den Punkt gebracht! Am PC, im Büro, unterwegs auf dem Tablet oder zu Hause auf dem Smartphone, als webbasierte Plattform ist Stress-Ex überall und jederzeit nutzbar.

Ganzheitlich und praxisorientiert

Motivation kommt durch Machen- deswegen steht bei Stress-Ex die individuelle praktische Anwendung im Vordergrund. Ein multi- mediales Set an Selbsttests, Infoboxen, Übungen und interaktiven Elementen unterstützt Sie bei der Entwicklung Ihrer persönlichen Stresskompetenz. Stress-Ex begleitet Sie bei den kleinen Schrit- ten, die Großes schaffen können.

Stress-Ex begleitet Sie bei den kleinen Schritten, die Großes schaffen können.

Was ist Stress-Ex



Ganzheitlich

Stressprävention für alle Lebensbereiche



Vielseitig

Neun inhaltsstarke und übersichtliche Themenmodule



Multimodal

Validierte innovative Selbsttests, Infoboxen, Übungen, interaktive Elemente und Videos



Praxisorientiert

Fokus auf die individuelle praktische Anwendung mit unterstützenden Tipplisten



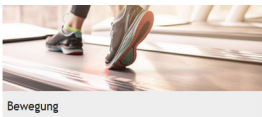
Webbasiert

Überall und jederzeit nutzbar, auf allen Geräten



Analog-digital

(Optional) Mit ergänzenden Webinaren und Seminaren zu Schwerpunktthemen und Einzelcoachings



Bewegung



Ernährung



Erholung



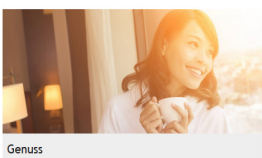
Beziehungen



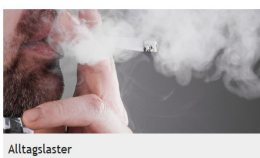
Einstellungen



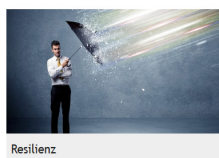
Lebensgestaltung



Genuss



Alltagslasten



Resilienz

Wie funktioniert Stress-Ex

- Der integrierte Stresstest (ISB-51) bietet ein Monitoring der eigenen Stressbelastung
- 9 Inhaltsmodule ermöglichen den Teilnehmenden einen individuell ausgerichteten Lernweg zu beschreiten
- Jedes Modul enthält vielseitiges Wissen, kurzweilige Informationsvideos und Übungen
- Kurze Wissensinputs als Startimpuls für gesundes Verhalten im Alltag