



# Stressbarometer

Stärken- und Schwächenanalyse zur Bestimmung der Ursachen von Stressoren im Arbeitsumfeld

**Ob sich Umweltreize bei Ihnen als Stressoren bemerkbar machen oder nicht, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab. Die Bewertung und Interpretation von Situationen sind genauso von Bedeutung, wie beispielsweise Ihre Eigenschaften und Fähigkeiten mit unangenehmen Bedingungen umzugehen. Mittels eines Fragebogens finden Sie heraus, was Ihnen besonders zusetzt und wie es in Ihrem Leben um die Balance von Stressfaktoren und stärkenden Ressourcen bestellt ist.**



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Viel Arbeit, wenig Ausgleich, kaum Energie – wenn Belastungen und Kraftquellen bei Ihnen nicht mehr im richtigen Verhältnis zueinander stehen, besteht die Gefahr in die Stressfalle zu geraten. Die Erschöpfung nimmt zu, irgendwann ist Ihnen alles zu viel. Zu erkennen, wo die Überforderung ihren Ursprung hat, ist oft der erste Schritt aus dem Hamsterrad. Ist der Zeitdruck das größte Problem? Die Vielzahl der Aufgaben? Oder die mangelnde Unterstützung?

Finden Sie heraus, wie es um die die Balance von Stressfaktoren und stärkenden Ressourcen bei Ihnen bestellt ist.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz in einem Raum vor Ort
- hybrid

Ausstattung:

- Handout
- Stühle und evtl. Tische

Zeit: 30 Minuten mit Auswertung und Besprechung

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen angeraten, um individuell handeln zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)