

WILLKOMMEN ZUM STRESS-LESS NEWSLETTER #4 - PROJEKTABSCHLUSS

Worum geht es bei STRESS-LESS?

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

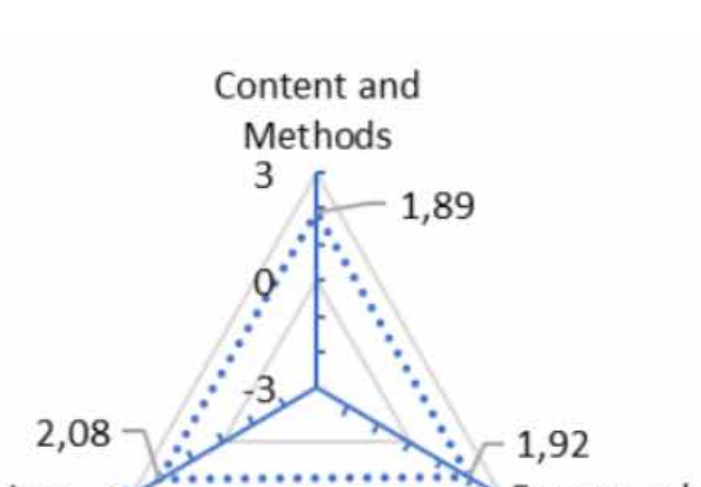
Das Projekt STRESS-LESS bietet Lösungen zur Prävention von digitalem Stress für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) sowie aktuelle Informationen, wie in den Partnerländern mit digitalem Stress umgegangen wird.

Was gibt es Neues im Projekt?

Erprobung von Maßnahmen zur Verringerung von digitalem Stress am Arbeitsplatz

Im Rahmen des Projekts STRESS-LESS wurden auf der Grundlage einer breit angelegten Umfrage zum Thema digitaler Stress zwei Maßnahmen entwickelt, die es Arbeitnehmer:innen, insbesondere in KMU, ermöglichen, sich über das Thema zu informieren, die Auswirkungen auf ihre Arbeit besser zu verstehen und - vor allem - um Strategien zur Verbesserung ihrer Situation zu erlernen. Die Arbeit mit digitalen Technologien hat eine Vielzahl von Auswirkungen, sowohl auf den Einzelnen als auch auf die Organisationsebene eines Unternehmens. Aus diesem Grund wurde ein Online-Schulungsprogramm erarbeitet (Informationen dazu können Sie es hier nachlesen: <https://plattform.stress-less-project.eu/>), sowie ein Schulungskurs für digitale Stress-Mentor:innen, designierte Personen, die Mitarbeiter:innen in einem Unternehmen unterstützen, indem sie die strukturellen Auswirkungen von Digitalisierungsprozessen im Unternehmen analysieren ([hier](#) können Sie die entsprechenden Materialien dazu finden).

Insgesamt wurden die Maßnahmen von mehr als 200 Personen erprobt - und viele äußerten sich positiv über die Wirkung der Trainings auf sie. Insbesondere im Hinblick auf den Wissenstransfer soll das Programm alle Personen ansprechen, die bisher noch nicht mit dem Thema "Digitale Stressprävention" in Berührung gekommen sind. Als letzter Schritt wurden die im Laufe des Projekts entwickelten Tools und Materialien von allen Partnern ausgiebig getestet und die Ergebnisse in einem eigenen [Bericht](#) zusammengefasst. Aus den gesammelten Daten wurden - neben der Evaluierung der Qualität der Kurse - Empfehlungen für die zukünftige Arbeit entwickelt.



Beispieldaten der STRESS-LESS-Pilotevaluation. Links: Aggregierte Ergebnisse für die Dimensionen "Inhalte und Methoden", "Auswirkungen" und "Rahmenbedingungen". Rechts: Wissen der Teilnehmer vor und nach der Maßnahme

Auf aggregierter Ebene und aufbauend auf den Selbstauskünften äußerten die Teilnehmer:innen ein hohes Maß an Zufriedenheit mit den Inhalten und Methoden sowie den allgemeinen Rahmenbedingungen des Kurses. Darüber hinaus lässt sich aus den Daten eine signifikante Wirkung ableiten. Alle drei Dimensionen stützen sich auf mehrere Items auf einer Skala von -3 (stimme überhaupt nicht zu) bis 3 (stimme voll und ganz zu). Ebenso wurden die Teilnehmer:innen gebeten, ihre Kenntnisse vor und nach der Maßnahme auf einer Skala von Keine (0) bis Sehr hoch (4) einzuschätzen. Eine detailliertere Analyse, einschließlich einer Faktorenanalyse und eines Ländervergleichs, finden Sie in unserem Bericht.

Was kommt als Nächstes?

In den vergangenen sechs Monaten hatten die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, die Materialien durchzugehen und sofortiges Feedback zu geben. Mit der abschließenden Evaluierung hat das Projektteam den letzten Schritt der Projektarbeit erfolgreich umgesetzt: Von der anfänglichen Daten- und Bedarfsanalyse über die Entwicklung bis hin zur Erprobung wurden Stakeholder aus Bulgarien, Österreich, Deutschland und Spanien durch Diskussionen, Multiplikatorenveranstaltungen, Trainings und viele persönliche Gespräche eingebunden.

Alle entwickelten Materialien werden auf der Website kostenlos zugänglich sein, und jeder Interessent ist eingeladen, sie zu übernehmen.

Wenn Sie an ähnlichen Projekten interessiert sind, melden Sie sich bitte!

Mail an: info@hafelekar.at

Was im STRESS-LESS Projekt entwickelt wurde?

Falls Sie einige der bisherigen Projektergebnisse verpasst haben, können Sie sie hier finden:

[Blended Learning-Lösung zur Prävention und Bewältigung von digitalem Stress über eine mobile App](#)

[Blended Learning-Lösung zur Prävention und Bewältigung von digitalem Stress - webbasiert](#)

[Wichtige Erkenntnisse aus der STRESS-LESS-Umfrage](#)

[Präsentation der Umfrageergebnisse in PowerPoint \(nur Englisch\)](#)

[IO1 WP5 Nationale Berichte und Erhebungen - Projektbericht](#)

[Training für Unternehmen - Digital Stress Coaches](#)

Die Inhalte der Einheiten des Online-Trainings:

[STRESSFREIES MODUL 1: DIGITALE SELBSTWAHRNEHMUNG](#)

[STRESSFREIES MODUL 2: HANDLUNGSFÄHIGKEIT UND VERTRAUEN](#)

[STRESSFREIES MODUL 3: STRATEGIE DER EINZELNEN AUFGABEN](#)

[STRESSFREIES MODUL 4: UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION IN DIGITALEN UMGEBUNGEN](#)

[STRESSFREIES MODUL 5: DIGITALE TRANSFORMATION FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE](#)

[STRESSFREIES MODUL 6: GESUNDER ARBEITSSTIL AM DIGITALEN ARBEITSPLATZ](#)

[STRESSFREIES MODUL 7: STRESSMANAGEMENT IM HOME OFFICE](#)

[STRESSFREIES MODUL 8: WORK-LIFE-BALANCE IM DIGITALEN ZEITALTER](#)

Partner



BFM / Germany - Coordinator:
www.bfm-bayreuth.de



Hafelekar / Austria
www.hafelekar.at



Happiness Academy / Bulgaria
www.happinessacademy.eu



Consultoria de Innovación Social / Spain
www.cis-es.org



Horizon Software Solutions / UK
www.horizont.co.uk

Bleiben Sie auf dem Laufenden über unsere kommenden Aktivitäten, indem Sie die Projekt-Website besuchen:

www.stress-less-project.eu



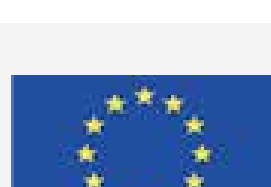
Folgen Sie uns auf LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/showcase/stress-less-project>



Oder kontaktieren Sie den lokalen Projektpartner unter:

info@hafelekar.at



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.