



WILLKOMMEN ZUM STRESS-LESS NEWSLETTER #2 FEBRUAR 2022

Worum geht es bei STRESS-LESS?

STRESS-LESS ist ein zweijähriges Projekt, das von der Europäischen Kommission im Rahmen des Programms Erasmus+ KA2 finanziert wird. Daran arbeiten 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 darüber, wie in den Partnerländern mit digitalem Stress umgegangen wird.



Welche Neuigkeiten gibt es zum Projekt?

Blended-Learning Lösung zur Prävention und Bewältigung von digitalem Stress

Die Hauptzielgruppe des Blended-Learning Programms sind Vertreter:innen und Mitarbeiter:innen von KMU. Das Hauptziel des Programms ist die Bereitstellung von Selbstlernaktivitäten und Materialien zur Prävention und Bewältigung von digitalem Stress. Der Inhalt ist in die folgenden 8 Module unterteilt:

MODUL 1: Selbstwahrnehmung. Hauptthemen: Was verstehen wir unter Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion? Was sind die wichtigsten Schritte des Selbstreflexionszyklus und wie finden wir zu unseren inneren Werten? Was sind effektive Methoden der Selbstreflexion?

MODUL 2: Handlungsfähigkeit und Vertrauen. Hauptthemen: Was ist Handlungsfähigkeit und wie baut man sie auf? Es werden wirksame Techniken zur Regulierung von Emotionen vorgestellt. Wie wichtig ist Vertrauen am Arbeitsplatz und wie schützt die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) unsere Privatsphäre?

MODUL 3: Single-Task Strategie. Hauptthemen: Was ist Single-Tasking? Wie unterscheidet es sich vom Multitasking? Vorgestellt werden eine Reihe von Techniken zur Konzentration, Planung und Umsetzung von Single-Tasking in der täglichen Arbeit.

MODUL 4: Geschäftskommunikation. Hauptthemen: Welche Unterschiede gibt es zwischen persönlicher Kommunikation und Online-Kommunikation? Wie kann man eine Online-Nachricht richtig übermitteln und wie kann man die Online-Zusammenarbeitstools bewerten, die wir bei der Arbeit verwenden?

MODUL 5: Digitale Transformation für Führungskräfte. Hauptthemen: Wie können wir unser Führungsverhalten in digitalen Umgebungen umgestalten, während wir uns um Folgendes kümmern: Grundbedürfnisse, Autonomie, Kompetenz, Zugehörigkeit und Vielfalt unserer Teammitglieder.

MODUL 6: Gesunde Arbeitsweise am digitalen Arbeitsplatz. Hauptthemen: Welche sind die 4 wichtigsten Komponenten einer gesunden Arbeitsweise? Ratschläge, wie man sich diese zur Gewohnheit machen kann.

MODUL 7: Stressbewältigung im Home Office. Hauptthemen: Wie kann man den Stresspegel bei der Arbeit im Home Office bewältigen? Wie kann man das Thema Zeitmanagement angehen? Wie kann man Arbeits- und Privatleben abgrenzen? Wie schafft man es sich Ruhepausen zu gönnen und den Austausch mit anderen Menschen nicht zu vernachlässigen?

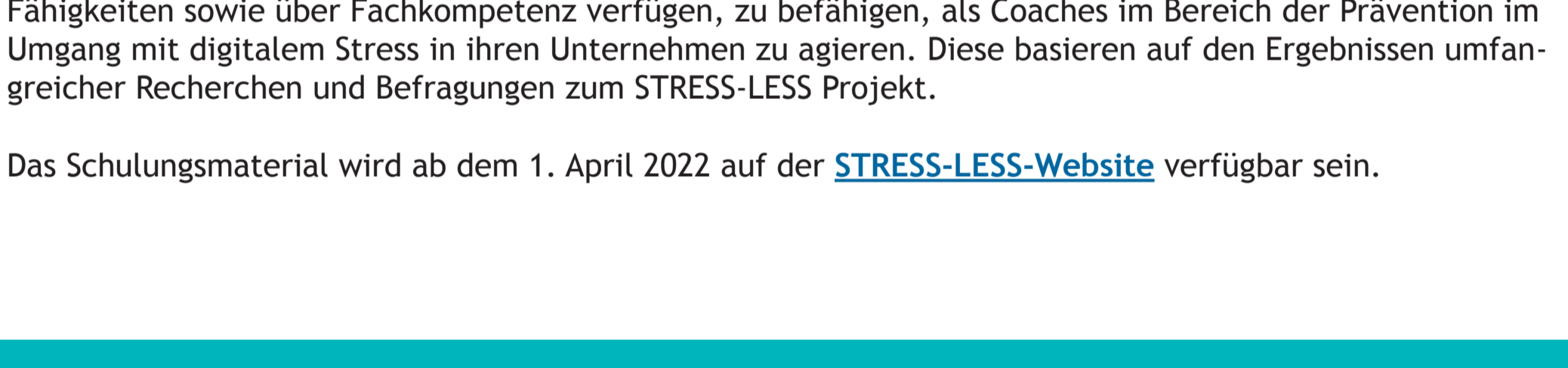
MODUL 8: Work-Life-Balance in der digitalen Welt. Hauptthemen: Was wir für uns selbst tun können, um unsere Work-Life-Balance zu verbessern. Wie wir die alte Weisheit der stoischen Philosophen und einige moderne Techniken nutzen können, um die Work-Life-Balance im digitalen Zeitalter wiederzuentdecken. Wie gelingt es uns die Grenzen dorthin zurückzusetzen, wo sie hingehören?

Alle Schulungsmaterialien werden in Kürze auf der [STRESS-LESS Website](#) und der Happiness Accelerator App in englischer, deutscher, spanischer und bulgarischer Sprache zur kostenlosen Nutzung zur Verfügung stehen.

Schulung für Digital Stress Coaches in Unternehmen

Dieses Material im Format eines Train-the-Trainer-Tutorials wird erstellt, um Fachleute aus Wirtschaft und Organisationsentwicklung, die über ausreichend persönliche, technische, methodische und soziale Fähigkeiten sowie über Fachkompetenz verfügen, zu befähigen, als Coaches im Bereich der Prävention im Umgang mit digitalem Stress in ihren Unternehmen zu agieren. Diese basieren auf den Ergebnissen umfangreicher Recherchen und Befragungen zum STRESS-LESS Projekt.

Das Schulungsmaterial wird ab dem 1. April 2022 auf der [STRESS-LESS-Website](#) verfügbar sein.



Was sind die nächsten Schritte?

Wir freuen uns schon sehr darauf, die Schulungsunterlagen online zu stellen, die wir bald mit Ihnen teilen werden! Wenn Sie die Ersten sein wollen, die darüber erfahren und diese testen möchten, kontaktieren Sie uns [hier](#).

Die entwickelten Online-Module werden von kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) in jedem Partnerland durch Online-Umfragen, persönliche Schulungen, Workshops und Experteninterviews evaluiert, und alle Projektergebnisse werden in einem wissenschaftlichen Bericht zum Projekt STRESS-LESS veröffentlicht.

Was ist bis jetzt verfügbar?

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

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

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

[I01 WP5 Nationale Berichte und Erhebungen - Projektbericht](#)

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

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

www.stress-less-project.eu



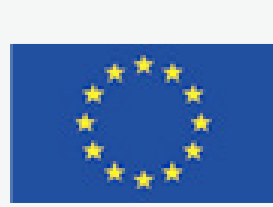
Folgen Sie uns auf LinkedIn:

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



Oder kontaktieren Sie den lokalen Projektpartner unter:

info@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.