



## Kreative Stresskompetenz für die Arbeitswelt

**Stress proaktiv mit Strategien, Potenzialen und Ressourcen bewältigen**

Ladenpreis: 51,40EUR

ISBN: 978-3-648-16944-5

**Auflage:** 1. Auflage 2023

**Verlag:** Haufe, Haufe-Lexware

**Erscheinungsdatum:** 17.05.2023

**Autoren:** Hellert Ulrike, Stix Karolin

**Reihe:** Haufe Fachbuch

### WEITERE INFORMATIONEN UND BESTELLUNG

<https://shop.lexisnexis.at/kreative-stresskompetenz-fuer-die-arbeitswelt-9783648169445.html>

### Details

Die moderne Arbeitswelt ist durch Dynamik, Unsicherheit und Komplexität gekennzeichnet. Daher ist es wichtig, die Kompetenzen der Menschen in den verschiedenen Arbeitsbereichen zukunftsfähig zu entwickeln. Dazu gehört auch die kreative Stresskompetenz. Die Autorinnen beschreiben, wie Stress im Körper entsteht, welche Prozesse unter Stress ablaufen und wie sich insbesondere chronischer Stress auf die Gesundheit auswirken kann. In ihrem Buch erklären sie, wie Personalverantwortliche, Führungskräfte und Berater:innen in drei Schritten Stresskompetenz entwickeln und mit entsprechenden Gestaltungsmaßnahmen und Strukturen gleichzeitig Kreativität und Gesundheit der Mitarbeitenden fördern. Mit Handlungsempfehlungen für den Arbeitsalltag.

### Inhalte:

- Stresstheoretische Grundlagen und Begrifflichkeiten
- Die 3-S-Methode: Stressanalyse, Stressbewertung und Stressbewältigung
- Glaubenssätze, innere Antreiber, kognitive Konzepte
- Ressourcen als entscheidende Schlüsselfaktoren
- Voraussetzungen für kreative Prozesse und kreativitätsförderliche Arbeitsbedingungen
- Einfach umsetzbare Übungen und Tipps zum Transfer in die Praxis

### Die digitale und kostenfreie Ergänzung zu Ihrem Buch auf myBook+:

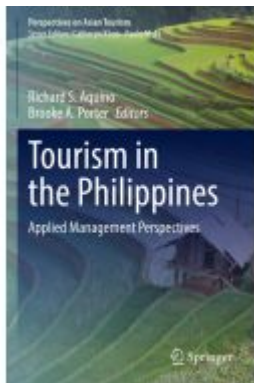
- Zugriff auf ergänzende Materialien und Inhalte

Alle Preise inkl. MwSt. zzgl. Versand. Bei Bestellung im LexisNexis Onlineshop kostenloser Versand innerhalb Österreichs.

- 
- E-Book direkt online lesen im Browser
  - Persönliche Fachbibliothek mit Ihren Büchern

Jetzt nutzen auf [mybookplus.de](https://mybookplus.de).

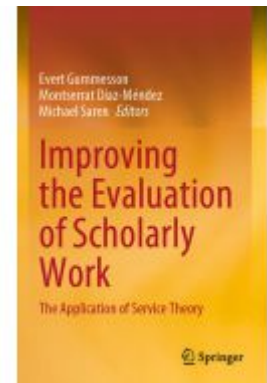
Wir haben andere Produkte gefunden, die Ihnen gefallen könnten!



Tourism in the Philippines  
Ladenpreis: 109,99EUR



Unternehmenskultur als Erfolgsfaktor  
Ladenpreis: 30,70EUR



Improving the Evaluation of Scholarly Work  
Ladenpreis: 164,99EUR



Understanding Organizational Culture  
Ladenpreis: 109,99EUR



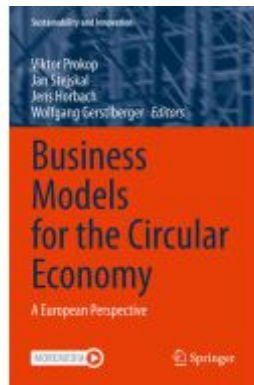
1.001 wirkungsvolle Fragen für den Vertrieb  
Ladenpreis: 51,39EUR



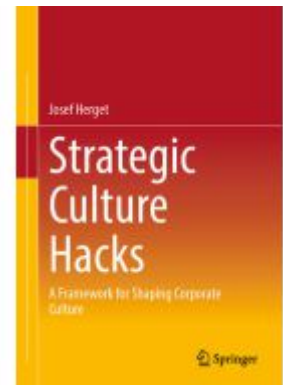
Stakeholder Engagement in a Sustainable Circular Economy  
Ladenpreis: 54,99EUR



Zukunftscompetenzen im Vertrieb  
Ladenpreis: 51,39EUR



Business Models for the Circular Economy  
Ladenpreis: 109,99EUR



Strategic Culture Hacks  
Ladenpreis: 65,99EUR



Schluss mit Stress - endlich Zeit  
Ladenpreis: 16,00EUR