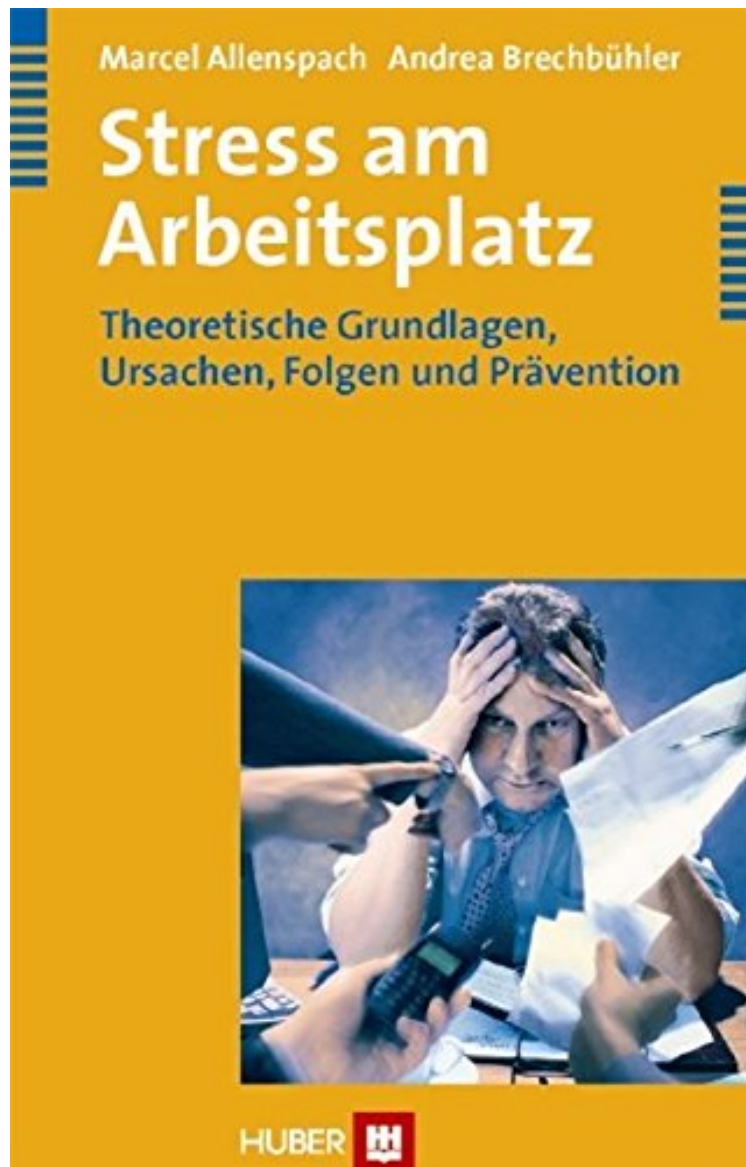


(Download ebook) Stress am Arbeitsplatz: Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prvention

Stress am Arbeitsplatz: Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prvention

Von Marcel Allenspach, Andrea Brechbühler
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #598847 in BcherVerffentlicht am: 2005-09-21Abmessungen: 8.86 x .59b x 6.89l, Einband: Taschenbuch160 Seiten | File size: 38.Mb

Von Marcel Allenspach, Andrea Brechbühler : Stress am Arbeitsplatz: Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prvention before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Stress am Arbeitsplatz: Theoretische Grundlagen, Ursachen, Folgen und Prvention:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...Von

Karl-Josef Kluge Die Vision der Autoren war, ein Buch zu schreiben, das so wissenschaftlich wie nötig und so praxisnah wie möglich ist". Der Schlüssel zum Verstehen der Autoren, des von ihnen vorgestellten Anliegens und der daraus sich ergebenden Folgen und Konsequenzen, sehe ich in dem Satz manifestiert: Leben in der Moderne - Reagieren wie in der Steinzeit". Und das alles, weil der menschliche Körper noch immer wie zu Beginn der Menschheitsgeschichte funktioniert und reagiert. Wie die Vorfahren reagieren Menschen heute noch auf fordernde, bedrohliche oder gefährliche Situationen mit der Bereitstellung von Energie, für die wir heute kaum noch Verwendungsmöglichkeiten haben. Weil den meisten modernen Menschen die Möglichkeiten fehlen, ihre Energie abzuführen, die in Situationen von Berforderung, Bedrohung und Angst produziert werden, wird Energie blockiert und bleibt bestehen. Was den Vorfahren das Leben rettete, scheint für den modernen Menschen nachteilig zu sein. Die Autoren begleiten den Leser dabei, andere oder neue Bewältigungsstrategien zu nutzen, um den aktuellen Bedrohungen menschlich förderlich und belebend zu begegnen. Praxisnahe Beispiele, Checklisten zur Selbsteinschätzung und Arbeitshilfen unterstützen das Anliegen der Autoren, machen ihr Engagement glaubwürdig und bleiben nicht beim Klagen, da sie Werkzeuge zur Vorbeugung und zum Darauskommen anbieten. Auszug aus dem Inhaltsverzeichnis: Ursachen von Stress Folgen von Stress Prävention von Stress und Stressfolgen Individuelles Stressmanagement und Prävention Betriebliche Gesundheitsförderung Worklife-Balance als Teil der Unternehmensstrategie Die unternehmerischen Dimensionen Arbeitsbedingungen Laufbahnplanung Selbstmanagement Sabbatical für Jedermann? Für die EG-BIBLIO-KOM Dr. Karl-J. Kluge 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ich habe dieses Buch während meiner Reha von Rita. S. von meiner Psychologin empfohlen bekommen. Es ist auch für Laien verständlich geschrieben und enthält viele wertvolle Tipps, die gut umsetzbar sind. Absolut empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Drei Viertel aller Stress-Situationen ereignen sich am Arbeitsplatz. Doch was ist arbeitsbedingter Stress überhaupt? Wieso sind wir gestresst? Was sind die Folgen von Stress? Wie lässt sich Stress am Arbeitsplatz kurzfristig bewältigen? Wie lässt er sich langfristig vermeiden? Andrea Brechbühler und Marcel Allenspach zeichnen in 'Stress am Arbeitsplatz' ein eindruckliches Bild des Phänomens 'Stress'. Sie erklären fundiert und gut verständlich die etablierten wissenschaftlichen Theorien, katalogisieren die möglichen Ursachen und Folgen von Stress und zeigen anhand von praxisnahen Beispielen, zahlreichen Check-Listen zur Selbsteinschätzung und Arbeitshilfen wirksame und zeitgemäße Bewältigungsstrategien auf. Sie führen unter anderem vor, warum sich Arbeitssucht für niemanden lohnt, was Mobbing wirklich bedeutet, was am Begriff 'Work-Life-Balance' eigentlich falsch ist und was ein 'Sabbatical' tatsächlich bewirken kann. In Zeiten, in denen an Arbeitgebende und Arbeitnehmende hohe Anforderungen gestellt werden und der Leistungsdruck täglich steigt, ist dieses kompakte Handbuch eine wertvolle Hilfe zur Verbesserung der persönlichen Arbeitssituation.