



**Online gegen Stress
am Arbeitsplatz –**
maßgeschneidert für Kleinst-
und Kleinunternehmen

System P – Ihre Lösung für die Stressprävention

Wir alle wissen: Stress hat Folgen. Denn psychische Belastungen schaden der Gesundheit und hemmen die Produktivität. Sie stören die gute Zusammenarbeit im Team und schrecken potenzielle Bewerberinnen und Bewerber ab. Deswegen halten die meisten Betriebe Stressprävention für eine gute Idee.

Warum ist es dann trotzdem so schwer, dem Stress vorzubeugen? Die Antwort: Weil viele Angebote an den Bedürfnissen kleinerer Unternehmen vorbeigehen.

System P bietet eine leicht zugängliche Lösung für Stressprävention. Das Online-Angebot entspricht den gesetzlichen Vorgaben, wurde innerhalb eines wissenschaftlichen Projektes konzipiert – und richtet sich vor allem an kleinere Betriebe.

**Klingt spannend? Dann registrieren Sie
Ihr Unternehmen noch heute!**

www.stresspraevention-im-betrieb.de



Arbeitsplatzcheck
Digitale Belastungsanalyse

Fit im Stress
Online-Training für Stress-
management

FAQ
Häufig gestellte Fragen
Forum
Für den Erfahrungsaustausch

Stress-Lexikon
Hintergrundwissen zu den
Themen Stress, Gesund-
heitsschutz und Prävention

System P – das können Sie erreichen

Ganz gleich, ob Sie sich bereits mit Stressprävention beschäftigt haben oder erst am Anfang stehen: Das Online-Angebot begleitet Betriebe auf dem Weg zu weniger Stress.

- Identifizieren Sie mit dem Arbeitsplatzcheck Stressauslöser und belastende Situationen!
- Finden Sie im Team praktische Maßnahmen und überprüfen Sie die Umsetzung!
- Stärken Sie Ihre Stressbewältigungskompetenzen und die Ihrer Beschäftigten mit dem bewährten Online-Training!
- Profitieren Sie vom Austausch mit anderen Betrieben im Forum!
- Erweitern Sie Ihr Wissen über Stress und Stressprävention mit dem Lexikon!

System P – Anwendungsbeispiele

Wie profitiert ein Betrieb mit vier Mitarbeitenden von System P?

Indem alle die Gelegenheit nutzen, über Stress und einfache Lösungen zu sprechen: In einem kleinen Betrieb, der bisher keine Erfahrung mit Stresspräventionsprogrammen hatte, füllen die Beschäftigten die Befragung des Arbeitsplatzchecks gemeinsam aus und stimmen Maßnahmen direkt im Anschluss ab.

Ist es nicht schlauer, miteinander zu reden als über System P eine Umfrage zu starten?

Obwohl der Umgang in kleinen Teams meist sehr vertrauensvoll ist, wird selten über konkrete Verbesserungen der Arbeitssituation (z. B. Lärmschutzwände im Großraumbüro) geredet. Der Arbeitsplatzcheck schafft hierfür eine Möglichkeit.

Was kann System P Unternehmen bieten, die bereits Erfahrung mit Stressmanagement haben?

Betriebe, die bereits eine Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen absolviert haben, können System P für die Entwicklung weiterer Maßnahmen oder für Folgebefragungen nutzen. Ergänzend steht allen das flexible Online-Training zur Verfügung, das sich bei Wiederholungen besonders gut einprägt.

System P – Ihre Vorteile



Einfache, digitale und kostenlose Stressprävention



Speziell auf die Bedürfnisse kleiner Unternehmen zugeschnitten



Entwickelt von Expert/-innen für Arbeits- und Gesundheitsschutz



Identifiziert Belastungen und Handlungsfelder in Ihrem Betrieb



Unterstützt Sie beim Trainieren gesunder Strategien zum Umgang mit Stress



www.stresspraevention-im-betrieb.de

System P – Forschung und Entwicklung

Die Stresspräventionsplattform System P ist Gegenstand des Forschungsprojekts PragmatIKK, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung gefördert wird. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler untersuchen dabei, wie geeignete Stressprävention für Klein- und Kleinunternehmen (KKU) aussehen sollte. Beteiligt sind die Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf, die Leuphana Universität Lüneburg, die Universität zu Köln sowie die Düsseldorfer Kommunikationsagentur K12.

Bei Fragen wenden Sie sich gern an system-p@hhu.de

hhu Heinrich Heine Universität Düsseldorf

UKD Universitätsklinikum Düsseldorf



LEUPHANA UNIVERSITÄT LÜNEBURG

K12 Agentur für Kommunikation und Innovation

gefördert vom



Dieses Forschungs- und Entwicklungsprojekt wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen des Programms „Zukunft der Wertschöpfung“ (Förderkennzeichen 02L16D020 bis 02L16D023) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autor/in.