

Praxisbuch Stressmanagement für die hybride Arbeitswelt

WILEY



Übungen für einen gesunden Alltag zwischen Homeoffice und Büro

- ⇒ Was ist Technostress und wie entsteht er in einer hybriden Arbeitswelt?
- ⇒ Wie funktioniert wirksames Stressmanagement?
- ⇒ Praktische Tipps für die Stressbewältigung im Büro für den Alltag zu Hause



Wir leben in einer sich rasch verändernden Arbeitswelt. Die Digitalisierung ist dabei Freude und Leid zugleich. So können wir beispielsweise von überall aus im Videocall miteinander kommunizieren, sind aber gleichzeitig jederzeit erreichbar. Besonders der Wechsel zwischen Präsenzarbeit und Homeoffice - die Tätigkeit in hybriden Arbeitswelten - kann eine große Herausforderung für uns darstellen. Erfahren Sie, wie Sie anhand aktueller Erkenntnisse der psychologischen Forschung die Vorteile hybrider Arbeit nutzen und zugleich die dadurch auch entstehenden Belastungen reduzieren können. Die Psychologin Dr. Sandra Waeldin erläutert in ihrem Buch, was für einen gesunden Umgang mit Stress in jedem Arbeitskontext sowie speziell in der Präsenzarbeit und im Homeoffice gilt. Das Praxisbuch enthält für jeden Abschnitt nützliche Informationen, Übungen für den Alltag und Anleitungen für die Umsetzung und zur Selbstreflexion. So können Sie Schritt für Schritt gesunde und wohltuende Veränderungen für Ihre hybride Arbeitswelt schaffen.

Dr. Sandra Waeldin

- ⇒ **Expertise:** Psychologin mit über 10 Jahren Erfahrung in der Stressforschung und Stressprävention
- ⇒ **Praxis:** Zusammenarbeit mit kleinen und großen Unternehmen sowie Krankenkassen

Besondere Merkmale des Buches

- ✓ **Praxisnähe:** Enthält über 20 Übungen, Fragebögen und Reflexionen, sofort anwendbar
- ✓ **Goldstandard:** Multimodales Stressmanagement, anerkannt durch Krankenkassen
- ✓ **Flexibilität:** Tipps für Homeoffice, Präsenzarbeit und hybride Modelle
- ✓ **Aktualität:** Berücksichtigt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und Trends
- ✓ **Interaktivität:** QR-Codes mit ergänzendem Material und digitalen Downloads



Sprechen Sie mich für Gastbeiträge oder Webinare an! sandra.waeldin@vivio.info

