

Infotainment Tafeln zum Thema Stress

Was würde Ihnen einfallen, wenn Sie gebeten würden Ihre Gefühle über einen ganzen Tagesverlauf zu notieren? Sie würden Worte wie Glück, Trauer, Angst, Erstaunen, Freude aufschreiben. Es gibt noch ein weiteres Gefühl, das Menschen oft als ein ständig begleitendes Hintergrundgefühl empfinden: den Stress. (Sapolsky, R. M. 1994)

Um präventiv gesundheitlichen Belastungsfolgen von Stressempfinden entgegen zu wirken, sind drei Schritte nötig.

- Bewusstwerden
- Verstehen
- Handeln

Die Infotainment Tafeln bieten die optimale Kombination aus Wissensvermittlung auf Basis aktueller Stressforschung, direkten Handlungsempfehlungen und individuellen Handlungsimpulsen.

Die Tafeln werden in einer Holzstaffelei aufgestellt und vermitteln an einem Ort mit viel Durchgangsverkehr Wissen zum Thema Stress. Im wöchentlichen Wechsel werden die drei, inhaltlich aufeinander aufbauenden Tafeln, aufgestellt. An der Staffelei ist eine Halterung angebracht in der den Mitarbeitern Aktivitätskarten angeboten werden. Die Aktivitätskarten liefern, abgestimmt zum Thema der Tafel, Handlungsempfehlungen und Impulse zur Selbstreflexion.

Inhalt:

- Entstehung und Definition von Stress
- Folgen von Stress
- Motivation
- Bewältigungsmöglichkeiten von Stress

Umsetzung:

- Umfang: 3 DinA1 Tafeln + jeweilige Aktivitätskarten
- Aktionsdauer: mind. 3 Wochen
- Platzbedarf: Standplatz für die Staffelei + A1 Tafel mit viel Mitarbeitendenverkehr

Wir machen Events. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org