

www.stressnostress.ch

Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz

Eine Website mit umfassenden Inhalten zu Stress:

- Informationen zu Stress am Arbeitsplatz und allgemein über Stress
- Klare, für Laien verständliche Informationen über Stresssymptome und Stressursachen
- Ein von der Universität Bern überprüfter und von Fachpsychologen entwickelter wissenschaftlicher Stress-test mit direkter Onlineauswertung des Stressniveaus und Angaben der möglichen Ursachen
- Eine (nicht abschliessende) Liste von Stress-, Burnout- und Gesundheitsspezialisten (Arbeitsmediziner, Psychologen und Psychotherapeuten), für die Beratung, Psychotherapie und Unterstützung der Patienten.

Vorstand

Prof. em. Dr. Ivars Udris, Präsident, Schweiz. Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie (SGAOP)

Lic. phil. Margot Vanis, Vizepräsidentin, Staatssekretariat für Wirtschaft, SECO

Dr. Ruedi Rüeggsegger, Suva

Prof. Dr. Norbert Semmer, Institut für Psychologie, Universität Bern

Dr. Ulrich Schwaninger, Schweizerische Gesellschaft für Arbeitsmedizin

Lic. phil. Lukas Weber, Gesundheitsförderung Schweiz

Geschäftsstelle:

Verein stressnostress.ch

Postfach 58

1701 Fribourg

info[at]stressnostress.ch

Tel. 079 455 37 66