

BURNOUT

VORBEUGEN LOHNT SICH!

STRESS?

ZU VIEL ARBEIT

SCHLAFLOSIGKEIT

GELDSORGEN

ZEITDRUCK

FRUSTRATION

VERANTWORTUNG

PROBLEME

ÄRGER ZUHAUSE

DRUCK

Der Schreiner
Ihr Macher
schreiner.ch



Stress kostet rund CHF 5 Mrd. pro Jahr.
Jeder vierte Beschäftigte in der Schweiz ist erschöpft. Du auch?

Mach jetzt den anonymen Test auf www.stressnostress.ch/de/stress-check

Wenn Du mit den vorgeschlagenen Massnahmen nicht weiterkommst, wende Dich an deinen Vorgesetzten oder nimm professionelle medizinische oder psychologische Hilfe in Anspruch. Erschöpfungszustände können auch körperliche Ursachen haben, die durch eine ärztliche Untersuchung geklärt werden können.

Informiere dich.
Diese Broschüre hilft dir dabei. Du findest sie unter:
siko2000.ch/Kampagnen



SCHÄTZE DICH!
SCHÜTZE DICH!

