

18.07.2011 - 11:11 Uhr

## Innovative Online-Kurse: So einfach kann Stressbewältigung sein



Zug (ots) -

Den Arbeitsdruck und das Privatleben erfolgreich unter einen Hut zu bringen erfordert viel. Kurse zur Unterstützung der Work-Life-Balance gibt es bereits viele. Häufig sind diese nicht zuletzt wegen der Abwesenheit vom Arbeitsplatz teuer und auch wenig nachhaltig. Gute Vorsätze gehen im Alltag schnell vergessen. Die Online-Kurse der Familienmanagement GmbH bieten eine nachhaltige und kostengünstige Alternative.

Angeboten werden Online-Kurse in verschiedenen Themenbereichen: So gibt es einen Work-Life-Balance

Standardkurs als Präventionsmassnahme oder einen Intensivkurs, wenn das Gleichgewicht bereits aus dem Lot ist. Auch Kriseninterventionen oder Kurse im Bereich Vereinbarkeit von Beruf und Familie stehen zur Verfügung. Da sämtliche Kurse online durchgeführt werden, sind Teilnehmende zeitlich und örtlich unabhängig. Dank Chat, Email- und Forumsfunktionen ist der Kontakt mit der Kursleitung trotzdem immer gewährleistet. Der Austausch mit anderen Teilnehmenden findet in virtuellen Klassenveranstaltungen statt.

Positive erste Erfahrungen:

Die Online-Kurse der Familienmanagement GmbH sind neu und das Angebot ist im Aufbau. Erste Firmen haben sich vom Kursangebot bereits überzeugen lassen. Bei den Mitarbeitenden bestehen teilweise noch gewisse Berührungspunkte, da es für viele noch ungewohnt ist, einen Online-Kurs zu absolvieren, erst recht, wenn es sich um persönliche Themen handelt. Die Teilnehmenden der ersten Kurse hatten zum Teil Bedenken wegen der technischen Herausforderungen, waren aber begeistert, als sie gemerkt haben, wie einfach die Technik funktioniert. Über Webcam und Mikrofon können sich die Kursteilnehmenden unkompliziert verständigen, Infos werden über das Whiteboard einfach ausgetauscht und die Kursleitung hat die Möglichkeit, Präsentationen und Aufgaben aufzuschalten. Diese Art von Wissensvermittlung ist wirkungsvoll und macht zudem Spass.

Echte win-win-Situation:

Für Firmen ist es dann interessant in ihre Mitarbeiter zu investieren, wenn diese Investition dem Erfolg der Firma dient. Mit den Online-Kursen hat die Familienmanagement GmbH ein zeitgemässes, unkompliziertes und nachhaltiges Angebot geschaffen, von dem Arbeitgeber und Arbeitnehmende gleichermaßen profitieren. Die Kurse dauern jeweils mehrere Monate, wobei der monatliche Kursaufwand bei ca. 2 Stunden liegt. Dadurch wird die Nachhaltigkeit sichergestellt und es kann verhindert werden, dass der Kurs als Belastung statt der ersehnten Entlastung empfunden wird.

10 Jahre Familienmanagement GmbH:

Die Familienmanagement GmbH feiert dieses Jahr ihr 10-jähriges Jubiläum. Die Firma bietet Unterstützung in Work-Life-Balance-Themen und hat verschiedene Checks für Firmen entwickelt, damit diese Defizite und Potenziale einfach eruieren und Massnahmen in die Wege leiten können. 2003 wurde die Geschäftsführerin, Franziska Bischof-Jäggi als innovative Unternehmerin ausgezeichnet und 2009 hat sie den Golden Creativity Award erhalten. Die vierfache Mutter und erfolgreiche Geschäftsführerin ist zudem Autorin der beiden Bücher "Match" (2005) und "Hamsterrad im goldenen Käfig" (2010).

Mehr zu den neuen Online-Kursen finden Sie unter: [www.familienmanagement.ch](http://www.familienmanagement.ch)

Gerne zeigt Franziska Bischof-Jäggi auch online wie die Kurse funktionieren!

Kontakt:

Franziska Bischof-Jäggi

E-Mail: [bischof@familienmanagement.ch](mailto:bischof@familienmanagement.ch)

Tel.: +41/41/740'68'28

Mobile: +41/79/705'57'48

Medieninhalte



*Franziska Bischof-Jäggi, Geschäftsführerin Familienmanagement GmbH, mehrfache Buchautorin und Preisträgerin / Weiterer Text ueber ots und auf <http://www.presseportal.ch>. Die Verwendung dieses Bildes ist fuer redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veroeffentlichung unter Quellenangabe: "ots/Familienmanagement GmbH".*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100050167/100701006> abgerufen werden.