



# Stress-Parcours

---

Übersicht, Pakete, Preise



## Die Stationen:

- 1 Nachruhe und Start in den Tag
- 2 Arbeitsweg und Arbeitsplatz
- 3 Info-Flut und To-Do-Chaos
- 4 Teamarbeit und Kommunikation
- 5 Abschalten und Erholen
- 6 Freizeit und Grenzen

| Beschreibung   | Stress-Parcours S             | Stress-Parcours M  | Stress-Parcours L  | Stress-Parcours XL  |
|--|-------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| a IFBG-Berater   | ✓<br>(1 Berater)              | ✓<br>(2 Berater)   | ✓<br>(2 Berater)   | ✓<br>(3 Berater)    |
| b Informationsbanner                                       | ✓<br>(3 frei wählbare Banner) | ✓<br>(6 Banner)    | ✓<br>(6 Banner)    | ✓<br>(6 Banner)     |
| c Stress-Beachflag   |                               | ✓<br>(1 Beachflag) | ✓<br>(1 Beachflag) | ✓<br>(2 Beachflags) |
| d Auszeit-Zone   |                               | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| e Virtueller Stress-Check                                  | ✓<br>(1 VR-Brille)            |                    | ✓<br>(1 VR-Brille) | ✓<br>(2 VR-Brillen) |
| f Time-Timer, Commitments und Co.                          |                               | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| g Stress-Arbeitsplatz                                      |                               |                    | ✓                  | ✓                   |
| h Anleitungen (Blaulichtfilter, Screentime etc.)           | ✓                             | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| i Stress-Quiz (20 Stk.)                                    | ✓                             | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| j Stress-Booklets (100 Stk.)                               | ✓                             | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| k Factsheets „Stress“ (5 Themen frei wählbar, je 20 Stück) | ✓                             | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| l Anti-Stress-Puzzle                                       |                               | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| m Journal KOMVORZONE                                       |                               |                    | ✓<br>(10 Journals) | ✓<br>(20 Journals)  |
| n Feedback-Box (aktuelles Stresslevel)                     | ✓                             | ✓                  | ✓                  | ✓                   |
| <b>Preis (zzgl. Spesen und USt.)</b>                       | <b>1.950 €</b>                | <b>2.950 €</b>     | <b>3.750 €</b>     | <b>4.950 €</b>      |

Die Abbildung zeigt den Stress-Parcours XL. Die Umsetzung vor Ort kann von der Abbildung abweichen. Vom Unternehmen sollten gestellt werden: 5 Stehtische, ausreichend Stromanschlüsse, idealerweise Internetanschluss, mindestens 15 qm Fläche (bei S) und mindestens 35 qm (bei M, L, XL). Wir empfehlen zudem einen zentralen Ort im Unternehmen, z. B. Foyer, Kantine oder Eingangsbereich der Produktion.

Einzelpreise der Leistungen und Materialien auf Anfrage unter: [info@ifbg.eu](mailto:info@ifbg.eu).



Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH  
Gottlieb-Daimler-Straße 1  
78467 Konstanz  
Deutschland

[info@ifbg.eu](mailto:info@ifbg.eu)

[www.ifbg.eu](http://www.ifbg.eu)