

Antistressmodell für den Apothekenalltag

Eschborn (17.03.2021) – Im Berufsalltag ist Stress ein normaler Begleiter. Um nicht dauerhaft unter Strom zu stehen, ist es wichtig Stressoren zu erkennen und Strategien zu erlernen, um eine Belastung durch zu viel Stress zu vermeiden. Tatiana Dikta erläutert in ihrem Werk „Stressmanagement in der Apotheke“, welche potenziellen Gefahren im Apothekenalltag lauern und erklärt die psychologischen Mechanismen hinter dem Stressempfinden.



Stressmanagement in der Apotheke Gesund und zufrieden den Berufsalltag meistern

Tatiana Dikta

Govi – ein Imprint der Avoxa Mediengruppe
2021, 120 S., 4 Abb., 11 Tab.

Buch: kartoniert, ISBN 978-3-7741-1544-6

E-Book: PDF mit Wasserzeichen,

ISBN 978-3-7741-1545-3

je 21,90 €

Mit „LOVE – (m)ein Antistressmodell“ zeigt sie Wege auf, durch Liebe zum Beruf den Stress des Alltags zu bewältigen. Das Werk beschreibt ausführlich individuelle und organisatorische Methoden zur Stressbewältigung.

Das professionelle Stressmanagement ist ein Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und ein unersetzlicher Grundbaustein des Qualitätsmanagements, denn nur so können gesunde Mitarbeiter auf Dauer die geforderte Qualität leisten.

Als Stressmanagement-Trainerin hat sie ein Konzept für Apothekenmitarbeiter entwickelt, das von den gesetzlichen Krankenkassen als eine Präventionsleistung nach § 20 SGB V anerkannt ist.

Tatiana Dikta ist Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement, PTA und hat Psychologie (B. Sc.) studiert. Ihr Schwerpunkt ist Arbeits- und Organisationspsychologie.

Pressekontakt:

Leonie Höpfner | E-Mail l.hoepfner@avoxa.de | Telefon +49 6196 928 - 108