

Pressemitteilung der Haufe Akademie

Neue iPhone App für erfolgreiches Stressmanagement

Die erste App der Haufe Akademie hilft, Stress zu erkennen und zu vermeiden

(Freiburg, 28. Juli 2011) - Im iTunes AppStore ist ab sofort eine App erhältlich, die hilft, die persönliche Stressbelastung in den Griff zu bekommen. Die App „Stress adieu!“ der Haufe Akademie zeigt Usern, wo ihre individuellen Stress-Auslöser liegen und mit welchen Methoden und Techniken sie mehr Gelassenheit und Entspannung finden.

Wer kennt das nicht: Im Büro stapeln sich die Akten, dringende Telefonate sind zu führen, ein schwieriges Gespräch mit einem Kollegen steht an und auch der Familien- und Freundeskreis fordert Zeit und Aufmerksamkeit. Alle diese beruflichen und privaten Anforderungen zu koordinieren und zu bewältigen bedeutet Stress pur – der am Ende sogar krank machen kann.

Damit es nicht soweit kommt, zeigt die iPhone App der Haufe Akademie, welche Wege es aus der Stressfalle gibt. In „Stress adieu!“ hilft ein Stress-Schnelltest, sich selbst besser einzuschätzen: Wer 25 wissenschaftliche Fragen beantwortet, erfährt, wie hoch aktuell seine persönliche Belastung ist und welche Faktoren den meisten Stress auslösen.

Neben dieser Analyse bietet die App vor allem Techniken, um Stress spürbar zu reduzieren. So hilft beispielsweise das Priorisierungs-Tool dabei, die Fülle an Aufgaben in den Griff zu bekommen, in dem immer zuerst die wichtigsten to-do's erledigt werden. Außerdem werden Möglichkeiten vorgestellt, um die persönliche Belastbarkeit zu stärken und eine stimmige Work-Life-Balance zu erzielen. Abgerundet wird die App durch das Modul „Relax“, in dem der User durch erprobte Entspannungstechniken und Meditationen geleitet wird.

Die Haufe Akademie gehört mit ihrem Angebot an rund 500 unterschiedlichen Veranstaltungsthemen zu den führenden Anbietern von betrieblicher Qualifizierung. Auch zum Thema Selbst- und Zeitmanagement bietet der Freiburger Qualifizierungsanbieter seit Jahren zahlreiche Seminare und hat die hier gesammelten Erfahrungen in der App gebündelt.

„Stress adieu!“ (21,2 MB) liegt ab sofort in deutscher Sprache in der iTunes-Rubrik „Business“ im iTunes AppStore bereit. Die App wird bis 16. August 2011 zum Sonderpreis von 79 Cent angeboten und kostet danach 2,99 Euro.

Weitere Informationen unter: <http://www.haufe-akademie.de/apps>

www.haufe-akademie.de

Ihr Kontakt bei Rückfragen:

Kerstin Schreck

PR-Managerin

Telefon: +49 761 898-4542

Telefax: +49 761 898-994542

E-Mail: presse@haufe-akademie.de

Haufe Akademie GmbH & Co. KG
Lörracher Str. 9
79115 Freiburg

Telefon: +49 761 898-4422

Telefax: +49 761 898-4423

service@haufe-akademie.de

www.haufe-akademie.de

Infos, News und Ihre Meinung:

Vernetzen Sie sich mit uns auf

www.facebook.com/HaufeAkademie