

Spezifische Ziele

Erkennen von Stressauslösern und typischen Reaktionsweisen, Erlernen typspezifischer Strategien und Maßnahmen zur gezielten Stressbewältigung.

Inhalte

- Softwaregestützter Kurzfragebogen
- Stresstypbestimmung
- Typspezifische Empfehlungen
- Individuelle Kurzberatung
- Ergebnisse, Empfehlungen und Entspannungsübungen digital verfügbar

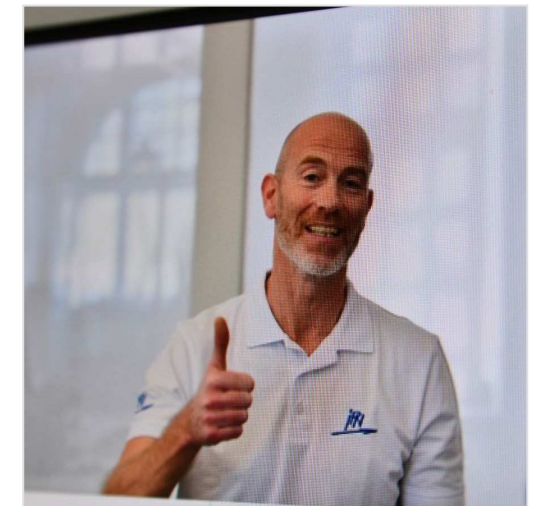
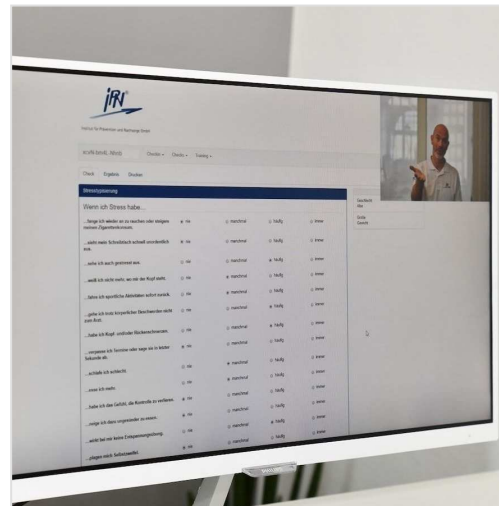
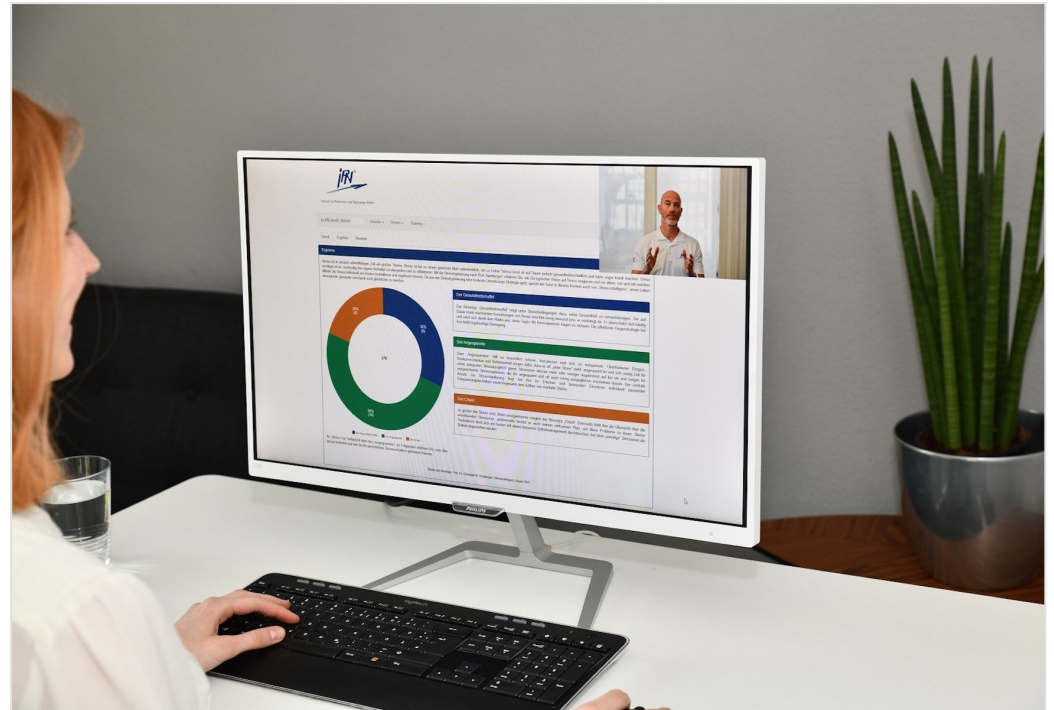
Zeitbedarf

30 Minuten pro Person

Technische Voraussetzungen

a) Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang

b) Separater Raum im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang



Hintergrund

Jeder Mensch reagiert auf Stressoren in individueller Weise. Dabei lassen sich typische Verhaltensweisen und Reaktionsmuster erkennen und bestimmten „Stresstypen“ zuordnen. Dies hilft, das eigene Verhalten bewusst zu machen, den Umgang mit belastenden Situationen zu reflektieren und bei Bedarf individuell geeignete und entsprechend wirksame Strategien und Maßnahmen zu ergreifen.

Ablauf

Mit Hilfe einer computergestützten und anonymen Kurzbefragung werden die Antworten anhand eines Stresstyp-Modells ausgewertet. Dabei findet eine Zuordnung der Antworten – je nach Ausprägung – zu einem Stresstyp oder ggf. auch mehreren Stresstypen (Mischtypen) statt. Insgesamt geht es darum, Stress zu erkennen, zu verstehen und einen besseren Umgang mit diesem zu finden.

Ergebnisse

Die Teilnehmenden erhalten eine Erläuterung zur Stresstypbestimmung mit schriftlicher und grafischer Auswertung. Aufbauend werden typspezifische Lösungswege mit konkreten Empfehlungen abgeleitet. Diese bilden auch die Basis der persönlichen Kurzberatung. Je nach Ergebnissen stehen dabei die Bewegung als Gesundheitsfaktor und Stressausgleich, die Umsetzung einfacher Entspannungstechniken zum Stressabbau sowie Maßnahmen zur mentalen Stärkung im Mittelpunkt.

