

Stresswaage-online

SPEZIFISCHE ZIELE:

Erkennen und Bewerten von Stressauslösern und persönlichen Ressourcen. Individuelle Beratung zur Stressbewältigung und Stärkung der Ressourcen.

INHALTE:

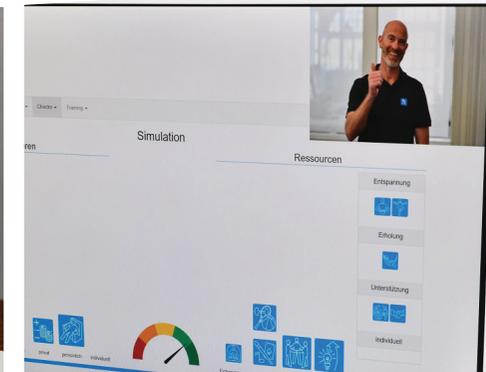
- Auswahl typischer Stressoren und Ressourcen sowie deren Gewichtung am Monitor
- Optische Bilanzierung der aktuellen Situation = Stresswaage
- Interpretation und Online-Beratung, Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre wenn...? Visualisierung der Vorsätze
- Zusendung der Ergebnisse per E-Mail

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20-30 Minuten pro Person entsprechend 2 Teilnehmern pro Stunde

ORGA/TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN

- Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang, Terminvergabe online
- Separater Raum im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang, Terminvergabe über das Unternehmen



Stresswaage-online

HINTERGRUND:

Mit der Stresswaage werden die Stress auslösenden Faktoren als **Stressoren** (z. B. Arbeiten unter Zeitdruck), die individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten zur Stressbewältigung als **Ressourcen** (z.B. Entspannungstechniken) bezeichnet. Stress entsteht jedoch nicht unmittelbar als Folge der Stressoren, sondern vor allem durch deren „**innere Bewertung**“, die wiederum auf einer bereits erlebten oder erwarteten Wirkung der Stressoren beruht.

ABLAUF

Der Teilnehmer wählt PC/Notebook typische Stressoren und Ressourcen (Symbolisierung durch Icons) und „legt“ sie auf die Stresswaage. Zusätzlich bemisst er das „Gewicht“ (Relevanz) der Icons, indem er ihre Größe entsprechend anpasst. Der Gesundheitscoach unterstützt hier bei Bedarf.

ERGEBNISSE:

Die Ergebnisse werden anhand einer „**Stresswaage**“ optisch dargestellt. Das Ergebnis zeigt den Ist-Zustand als Basis, mit dem Ziel, in der Beratung gemeinsam mit dem Gesundheitscoach individuelle Maßnahmen und Strategien zur **Stressbewältigung** abzuleiten. Die **Vorsätze** und die entsprechenden Auswirkungen auf die Stresswaage werden mit Hilfe einer Simulation (was wäre, wenn...?) visualisiert. Mit diesem interaktiven Verfahren sollen die **Vorsätze** „verankert“ werden, was wiederum die unmittelbare Umsetzung unterstützt.

