

Stresstypbestimmung-online

SPEZIFISCHE ZIELE:

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

INHALTE:

- Softwaregestützter Kurzfragebogen
- Stresstypbestimmung
- Typspezifische Empfehlungen
- Individuelle Online-Beratung
- Zusendung der Ergebnisse inkl. Checkliste 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



Stresstypbestimmung-online

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 selbstverständlich 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 ihn besser kontrollieren zu können.

ERGEBNISSE:

Die Teilnehmer erhalten eine **Auswertung und Stresstypbestimmung** mit grafischer Auswertung. Aufbauend werden **typspezifische Lösungswege mit konkreten Empfehlungen** abgeleitet. Diese bilden auch die Basis der persönlichen Kurzberatung. Dabei stehen, je nach Ergebnis, die Bewegung als Gesundheitsfaktor und Stressausgleich, die Umsetzung einfacher Entspannungstechniken zum Stressabbau sowie Maßnahmen zur mentalen Stärkung im Mittelpunkt.

