

IPN Stresswaage®

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 Beratung, Strategien und Vorsätze
- Simulation - was wäre wenn...? Visualisierung der Vorsätze
- Ergebnisse und individuelle Empfehlungen digital verfügbar

HYGIENESCHUTZKONZEPT:

Mindestabstand 1,5 m, Mund-Nasenschutz, Hygieneschutzscheibe, Haut- und Flächendesinfektion, Fiebermessung (optional)

ZEITBEDARF/FREQUENZ:

20 Minuten pro Person, entsprechend 3 Teilnehmer pro Stunde

ORGA:

Stromanschluss: 230 V, Platzbedarf $\geq 6 \text{ m}^2$

Bitte bereitstellen: 2 Tische und 2 Stühle

Besonderer Hinweis: ruhiger Bereich empfehlenswert

PRÄVENTIONS-PRINZIP:

Förderung individueller Kompetenzen zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz



KONTAKTLOS

IPN Stresswaage®

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:

Auf dem Monitor erscheinen typische Stressoren und Ressourcen (Symbolisierung durch Icons), die individuell ausgewählt und zusammengestellt werden. Je nach persönlicher Bedeutung kann zusätzlich deren „Gewicht“ bemessen werden, bevor sie auf die virtuelle Stresswaage „gelegt“ werden. **Sämtliche Eingaben erfolgen aus Hygieneschutzgründen jeweils durch den Trainer**, der Teilnehmer kontrolliert den Vorgang am eigenen Monitor.

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 IPN-Coach 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.

