

# RELIEF

## **Für Stressmanagement – Resilienz – Leistungserhalt Stressfaktoren frühzeitig erkennen und intervenieren**

Stress und einhergehende Burnout, depressive Erschöpfung etc. zählen in der heutigen Arbeitswelt zu den grössten Herausforderungen.

Die aus Stress resultierenden Krankheitserscheinungen sind oft einschneidend auf das berufliche und private Leben. Ein Zurückkehren ins ‚alte Leben‘ ist häufig aus verschiedenen Gründen gar nicht mehr möglich, weshalb die Thematik Stress in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. Für die Unternehmen wird zunehmend die Frage nach einer wirksamen Stressprävention wichtiger und dringender.

Stress wird grundsätzlich als ein negativer Faktor wahrgenommen, obwohl es auch gesunden Stress (Distress) gibt. Negativer Stress ist ungesund und tritt auf, wenn das Verhältnis von Anforderungen und Handlungsfähigkeiten nicht mehr übereinstimmen. Dies hat oft mit einer persönlichen Überforderung einer gewissen Situation zu tun. Die Empfindungsgrenze zu einer Überforderung ist jedoch individuell, wird je nach Person unterschiedlich wahrgenommen und ist deshalb eine Frage der jeweiligen Persönlichkeit. Die Bewältigung von Stressoren hängt wiederum davon ab, wie der Mensch die Belastung bewertet, welche Möglichkeiten er zu deren Bewältigung hat und wie er mit seinen Ressourcen umgeht. Folglich erfolgt aus der Bewertung einer Situation unter Umständen Stress. Daher können gewisse Stressoren bei bestimmten Personen negative Folgen haben, weil sie zur

Bewältigung der Beanspruchung keine geeigneten Ressourcen zu Hand haben. Andere Persönlichkeiten dagegen empfinden dieselbe Beanspruchung nicht belastend.

Jeder Mensch wird durch seine persönlichen Stressoren betroffen. Es ist individuell unterschiedlich weshalb jemand gestresst ist und zu welchen Stresssymptomen und -folgen dies führt. Sorgen, Ängste und negative Gedanken verursachen die gleichen Stresssymptomen wie äusserliche Einwirkungen. Eine konkrete Situation ist nicht für alle gleichermassen belastend, da die Individualität ausschlaggebend ist und die persönliche Bewertung entscheidet, ob eine Situation als Belastung empfunden wird.

Die Selbstorganisation der eigenen Handlungsmöglichkeiten nimmt dabei eine wichtige Rolle ein. Dementsprechend können Stresspräventionen und Interventionen vom Einzelnen unterschiedlich aufgenommen werden. Im Arbeitsumfeld ist es die Aufgabe des Arbeitgebers, auf die Bewältigungsfähigkeit und -möglichkeit des Einzelnen einzugehen und ihn in seinem Verhalten entsprechend zu coachen.

RELIEF Stressprävention by SCHEELEN® unterstützt Menschen dabei, ihre Leistungskraft und ihre Begeisterung für den Job zu erhalten sowie ihre Gesundheitsrisiken zu orten und in eine sinnvolle Stressprävention umzusetzen. Unternehmen erhalten ein klares Bild über die subjektiv empfundenen Stressquellen, arbeitsplatzspezifische Belastungen und Gefährdungen sowie wirkungsvolle Maßnahmen, wie man diesen begegnet.

Modulare Stressprävention in Unternehmen

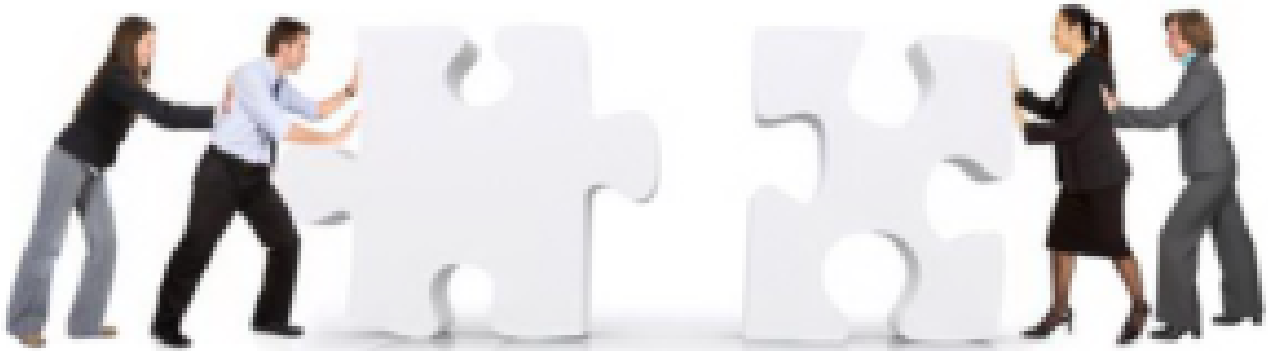
Der duale Ansatz: RELIEF kann sowohl bei der Gefährdungsbeurteilung auf Unternehmensebene als auch bei der individuellen Stressanalyse eingesetzt werden.

## **Betriebsbezogene Intervention**

### **Verhältnisorientierung**

## Personenbezogene Intervention

### Verhaltensorientierung



#### Einflussmöglichkeiten mit RELIEF – Stressprävention

- Reduziert krankheitsbedingte Fehlzeiten und Fluktuationen
- Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Fördert die Teamkultur
- verbessert das Arbeitsumfeld

#### Einsatzmöglichkeiten von RELIEF

- in der Gesundheitsförderung (Reduktion von Stressoren)
- Sensibilisierung zu Stress und psychischer Gesundheit
- in der Führungsentwicklung und Personalentwicklung
- Gesundheitscoaching
- BGM

Stress am Arbeitsplatz, ist sowohl eine viel diskutierte Fragestellung wie auch ein aktuelles Thema.

Wir möchten nicht nur darüber reden, sondern wollen uns in der Stress-Prävention engagieren und bieten ein spezifisches Tool und persönliche Beratung zur Früherkennung an.

Mit dem Relief-Fragebogen von Scheelen können einerseits erste Anzeichen einer Überforderung oder Überbelastung erhoben werden. Andererseits zeigt der Stress-Index konkrete Stressfaktoren wie z. Bsp. akute und langfristige Stressreaktionen, stressfördernde Denkmuster, etc. auf. Die

Ergebnisse sind wissenschaftlich validiert und werden in einem persönlichen Coaching analysiert und umfassend besprochen.

Einzelne MitarbeiterInnen und Führungskräfte des Unternehmens erhalten mittels eines diagnostischen Überblicks- und Orientierungsverfahrens ein fundiertes, klares Bild über die positiven Aspekte ihrer Arbeitssituation, aber auch über die Gefahrenquellen: Was ist seiner oder ihrer Gesundheit zuträglich, was abträglich; was belastet ihn oder sie, wie kann man ihn oder sie entlasten; was stresst ihn oder sie? Mit RELIEF Individual lassen sich mittels speziell entwickeltem Online-Tool, unkompliziert und treffsicher konkrete Massnahmen ableiten, um die Arbeitssituation des Mitarbeiters oder der Mitarbeiterin optimal zu gestalten.

Kostenloser Quick Check zur Ermittlung des Stress Index basierend auf dem Diagnostikverfahren RELIEF Individual by SCHEELEN

Minimaler Zeitaufwand mit 11 Fragen, < 5 Min erhalten Sie eine Tendenz zu Ihrem Stressverhalten und einen Kurzbericht mit Stress Index und standardisierten Hinweisen empfohlener Präventionsmöglichkeiten.

Klicken Sie auf das folgende Bild um Ihren persönlichen Stressindex zu ermitteln.