



MIX change

Konzepte für Entwicklung

STRESS- PRÄVENTION



STRESSPRÄVENTION BY SCHEELEN®



Jeder Mensch erlebt seine Umwelt aus seiner ganz eigenen Perspektive. Das gilt auch für das Stresserleben. Verschiedene Situationen haben unterschiedliche Auswirkungen auf jedes Individuum. Jeder hat „das Recht auf seinen eigenen Stress“!

Was man wiederholt findet, sind übergeordnete Themen, sogenannte psychische Grundbedürfnisse, die jeden Menschen motivieren und gesund erhalten. Sind diese beeinträchtigt, kann das sehr belastend werden und über kurz oder lang zu psychischen Problemen und Störungen führen.

Wir freuen uns, Ihnen heute mit RELIEF® ein Tool anbieten zu können, welches Sie dabei unterstützen wird, Ihre individuellen Stressquellen und Ihre kritischen Handlungsfelder zu identifizieren sowie Ihre persönlichen Stellhebel zu nutzen, mit welchen Sie effektiv eine sinnvolle Stressprävention erreichen können.

WAS IST RELIEF®?

Mit Hilfe des Tools wird individuell erfasst,

- welche Stressquellen und Belastungen auf Sie einwirken
- durch welche Ihrer typischen und langjährig „eingeübten“ Verhaltensmuster sich Ihre Stressoren verstärken
- inwieweit bereits kurz- und/oder langfristige Stressfolgen beobachtbar sind
- in wie fern Sie Sinnhaftigkeit in Ihrer Arbeit sehen
- in wie fern Sie Motivation durch Ihr Umfeld erhalten
- welche Strategien zur Bewältigung im Umgang mit Stressoren bei Ihnen gut funktionieren
- wie hoch Ihre Burnout-Gefährdung ist
- wo und wie Sie ansetzen können, um Ihren IST-Zustand sofort und effektiv zu verbessern.

Mit RELIEF® wird Stress „messbar“ gemacht.

So ist es erstmals möglich, subjektiv empfundenen Stress objektiv klar darzustellen und eine Grundlage für uns als akkreditierte RELIEF®-Berater und Coaches zu erstellen, um mit Ihnen zielgerichtet an Ihren nun offen gelegten Themen zu arbeiten.

WIE FUNKTIONIERT RELIEF®?

Sie erhalten von uns die Zugangsdaten zum einem Online-Fragebogen mit sehr einfach zu beantwortenden Fragen. Die Beantwortung des Fragebogens nimmt etwa 15 – 20 Minuten in Anspruch.

1.1 Meine Aufgaben sind in der vorgegebenen Qualität und Zeit nicht erfüllbar

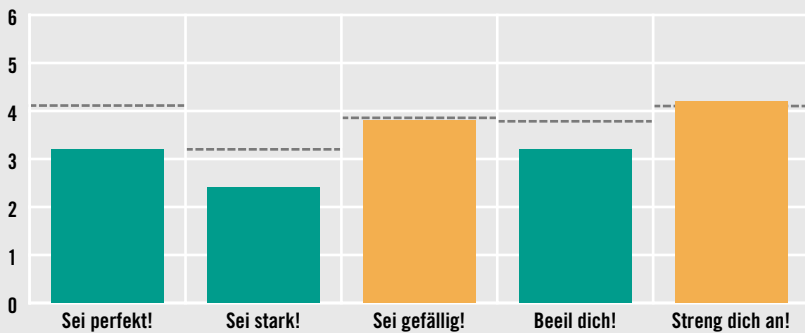


- 1.2 Ich habe nicht alle nötigen Arbeitsmittel, um mein Pensum zu schaffen.
- 1.3 Ich erhalte nicht die notwendigen Informationen, um meine Arbeit richtig zu machen.
- 1.4 Wenn etwas schief geht, bekomme ich nicht schnell genug Hilfe.
- 1.5 Ich muss viele Arbeiten übernehmen, die nicht zu meiner eigentlichen Aufgaben gehören.

Die durch die Online-Befragung ermittelten Ergebnisse werden in Ihrem für Sie persönlich generierten Report durch leicht verständliche, farbige Balkendiagramme dargestellt. Den Report erhalten Sie im Anschluss als ca. 30-seitiges PDF-Dokument zugesendet oder von Ihrem RELIEF®-Berater überreicht.



4.2 Ausprägungen „Fühl- und Verhaltensmuster“



Wir vereinbaren mit Ihnen begleitend zur Analyse ein ca. 60-minütiges individuelles Beratungsgespräch (telefonisch oder persönlich) zur Besprechung und Interpretation Ihrer Ergebnisse. Selbstverständlich wird Ihre Auswertung vertraulich behandelt und ist nur für Sie persönlich gedacht!

WAS ERFAHRE ICH IM BERATUNGSGESPRÄCH?

Um Stressprävention wirksam umsetzen zu können, muss man zum einen die Belastungen und Stressquellen und zum anderen die persönlichen Resilienzfaktoren und Ressourcen verstehen.

Anhand der durch den Report erstellten Grundlage, die wir Ihnen zunächst ausführlich erklären, verschaffen wir uns im Beratungsgespräch gemeinsam einen detaillierten Überblick über Ihre gegenwärtige Stressbelastung. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam die nächsten Schritte und eine Zielsetzung für ein anschließendes Coaching, falls dies von Ihnen erwünscht ist.

WAS BRINGT MIR RELIEF® UND EIN ANSCHLIESSENDES COACHING LANGFRISTIG?

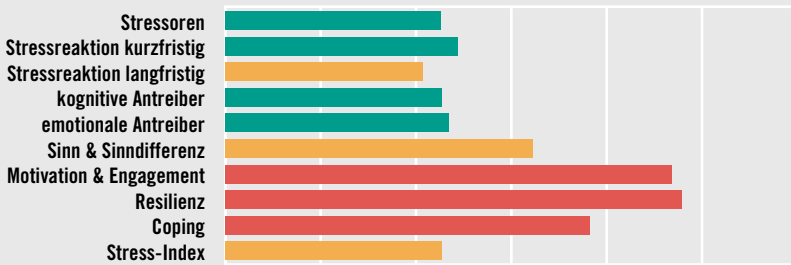
Sie erhalten ein klares Bild über subjektiv empfundene Stressquellen und arbeitsplatzspezifische Belastungen. Sie lernen auch sich selbst besser kennen und verstehen, warum Sie auf eine bestimmte Art und Weise reagieren. Durch die Erkenntnis können Sie Stresssituationen zukünftig klarer als solche identifizieren und anders reagieren.

In einem weiterführenden Coaching erarbeiten wir mit Ihnen wirkungsvolle Maßnahmen, die Sie auf angenehme Art und Weise aus Ihrer derzeitigen Situation heraus in ein stressfreieres Leben führen.

Zusätzlich kann Ihnen Ihr Coach auch verschiedene Entspannungsverfahren vorstellen und diese mit Ihnen einüben.

9 Zusammenfassung

Im Folgenden finden Sie Ihre persönlichen Werte und damit verbundene Handlungsempfehlungen auf einen Blick.



- : keine Veränderung nötig
- : Veränderung empfohlen
- : Veränderung dringend empfohlen

Bitte nehmen Sie die Ergebnisse ernst und sprechen Sie mit Ihrem RELIEF®-Berater über die weiteren Schritte. Damit die effektive Stressprävention by SCHEELEN® auch in Ihrem Alltag wirksam werden kann.

Leistungsfähigkeit erhalten. dauerhaft. gesund.

Es entwickelt sich eine Grundzufriedenheit mit dem eigenen Leben und der gegenwärtigen privaten und beruflichen Situation. So werden Ihre Arbeitsbedingungen gar nicht erst zur Belastung, da Sie sich in Ihrem Leben fest verankert sehen.



MIX change

Konzepte für Entwicklung



KONTAKT

Ricarda Kränzle
Training Beratung Coaching
Kirchstraße 4g
82054 Sauerlach

+49 8104 5869050
kontakt@mixchange.de
www.mixchange.de

