



MIX change

Konzepte für Entwicklung

STRESS- PRÄVENTION

- Sie haben das Gefühl, dass einzelne Mitarbeiter nicht so richtig zufrieden sind am Arbeitsplatz? Dass ihre Leistungsfähigkeit eingeschränkt erscheint, dass sie überlastet wirken oder sogar Burnout-gefährdet sein könnten?
- Sie möchten sich einen Überblick verschaffen über das Stressgeschehen in einzelnen Teams?
- Sie möchten sich einen generellen Überblick verschaffen über die Stressbelastung im gesamten Unternehmen?

Dann freuen wir uns, dass wir Ihnen heute mit RELIEF® ein Tool anbieten können, mit welchem Sie innerhalb kürzester Zeit eine detaillierte und klar aufbereitete Darstellung Ihrer aktuellen Situation für alle drei Fälle erhalten!

ALLE SPRECHEN VON STRESS – RELIEF® MACHT IHN MESSBAR!

RELIEF® hilft Ihnen, die individuellen Stressquellen Ihrer Mitarbeiter zu identifizieren und zu beseitigen, die kritischen Handlungsfelder zu erkennen und die Stellhebel zu nutzen, mit welchen Sie effektiv eine sinnvolle Stressprävention erreichen können – sei es beim einzelnen Mitarbeiter, in einem Team oder im gesamten Unternehmen.

WAS IST RELIEF®?

Jeder Mensch erlebt seine Umwelt aus seiner ganz eigenen Perspektive. Das gilt auch für das Stresserleben. Verschiedene Situationen haben unterschiedliche Auswirkungen auf jedes Individuum, welche sich im Team noch verstärken.

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.

Mit Hilfe des Tools wird individuell erfasst,

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



Ziel ist es, mittels der individuellen Standortbestimmung die persönliche Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten.

Die Analyse erlaubt im Rahmen der Stressprävention & mentaler Gesunderhaltung die Abgrenzung/Unterscheidung

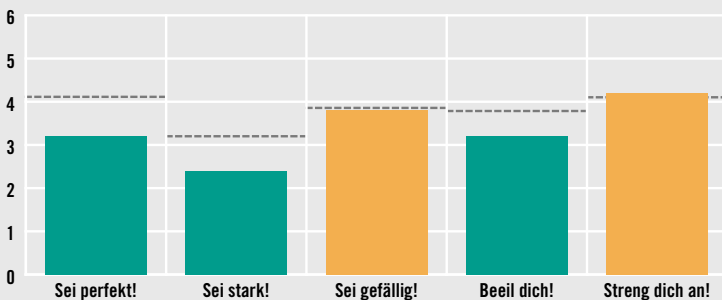
- in Aspekte, die einzelne Mitarbeiter betreffen
- in Aspekte, die ganze Teams betreffen
- in Aspekte, die das komplette Unternehmen betreffen

Sie erhalten ein klares Bild über die subjektiv empfundenen Stressquellen, arbeitsplatzspezifische Belastungen sowie wirkungsvolle Maßnahmen, wie man mit ihnen umgehen kann. Die Mitarbeiter lernen sich selbst besser kennen und verstehen, warum sie auf eine bestimmte Art und Weise reagieren. Durch die Erkenntnis können Stresssituationen zukünftig klarer identifiziert und passende Stellhebel bedient werden.

WIE FUNKTIONIERT RELIEF®?

Jeder der von Ihnen benannten Mitarbeiter erhält von uns die Zugangsdaten, um eine Online-Befragung durchzuführen, die etwa 15 – 20 Minuten in Anspruch nimmt. Die durch die Online-Befragung ermittelten Ergebnisse werden in dem für Ihre Mitarbeiter persönlich generierten Report durch leicht verständliche, farbige Balkendiagramme dargestellt.

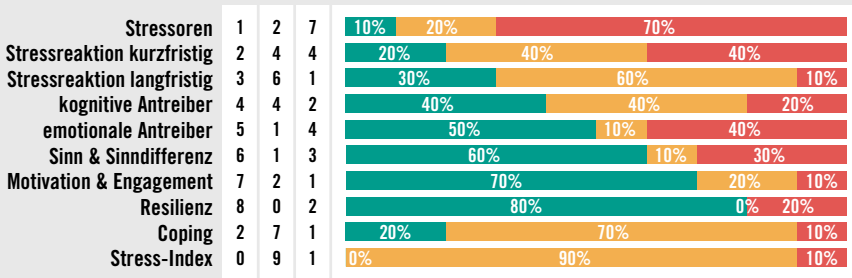
4.2 Ausprägungen „Fühl- und Verhaltensmuster“



Diese detaillierte Auswertung erhalten Ihre Mitarbeiter als ca. 30-seitiges PDF-Dokument vertraulich zugesendet oder von Ihrem RELIEF®-Berater überreicht.

→ Sollten Sie sich für eine RELIEF®-Analyse eines Teams entscheiden, so wird aus den persönlich generierten Einzelreports ein anonymisierter Gruppenreport erstellt, in welchem Sie durch ebensolche farbige Diagramme leicht erkennen können, wie sich die akute Stressbelastung im Team darstellt. Sollten Sie sich für einen Teamworkshop entscheiden, so wird der Gruppenreport dort gezeigt und besprochen. Auf diese Weise wird die Zusammenarbeit im Team auf den Prüfstand gestellt und Maßnahmen erarbeitet, um die Teamarbeit effizient, gesundheitserhaltend und reibungsfrei zu gestalten.

Beispiel: Gruppenreport



keine Veränderung nötig
Veränderung empfohlen
Veränderung dringend empfohlen

Begleitend zur Analyse vereinbaren wir mit jedem Mitarbeiter ein ca. 60-minütiges individuelles Beratungsgespräch (telefonisch oder persönlich) zur Besprechung und Interpretation der Ergebnisse.

Dieses Gespräch ist persönlich, wird vertraulich behandelt und dient zunächst dazu, dem Mitarbeiter sein Ergebnis zu erklären und Fragen seinerseits zu beantworten.



WAS ERFAHREN DIE MITARBEITER 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 Ihren Mitarbeitern zunächst ausführlich erklären, verschaffen wir uns im Beratungsgespräch gemeinsam einen detaillierten Überblick über die gegenwärtige Stressbelastung des jeweiligen Mitarbeiters. Darüber hinaus erarbeiten wir gemeinsam die nächsten Schritte und eine Zielsetzung für ein anschließendes Coaching, falls dies von Ihnen erwünscht ist.

Handelt es sich um eine Teamanalyse, so können hier die ersten Weichen gestellt werden für das Zusammenkommen in einem Teamworkshop, in welchem wir unter anderem an den folgenden Fragestellungen arbeiten:

- Wie erleben wir uns als Team?
- Wie ist die Interaktion & Zusammenarbeit untereinander?

- Wie ist die Interaktion & Zusammenarbeit mit der Führungskraft?
- Wer hat welche Rolle im Team? Sind diese entsprechend der Kompetenzen/Stärken und Vorlieben gut verteilt?
- Welche Herausforderungen sehen wir?
- Wo sehen wir Veränderungsbedarf?

WAS BRINGT MIR RELIEF® UND EIN ANSCHLIESSENDES COACHING LANGFRISTIG UND WAS BRINGT ES DEM MITARBEITER?

Sie erhalten ein klares Bild über subjektiv empfundene Stressquellen und arbeitsplatzspezifische Belastungen. Die Mitarbeiter lernen 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.

- Das Betriebsklima und die Stimmung im Team wird verbessert
- Die Motivation und Produktivität erhöht sich
- Das individuelle Wohlbefinden wird gefördert
- Fehltag und Fluktuation werden gesenkt

Gerne können wir Ihnen im Nachgang zu den Analysen und Beratungsgesprächen Konzepte für weitere BGM-Maßnahmen erstellen.

Bewährt haben sich Teamworkshops, Schnupperkurse und Kurse zu verschiedenen Entspannungsverfahren, Vorträge zum Thema Selbstmanagement sowie der regelmäßige Versand kleiner Reminder an Ihre Mitarbeiter, um diese für ihr Stressgeschehen und eigene Ressourcen zu sensibilisieren.

So wird Ihren Mitarbeitern und somit auch Ihnen der Weg aus der Belastung heraus in ein angenehmes, produktives Miteinander geebnet.



MIX change

Konzepte für Entwicklung



KONTAKT

Ricarda Kränzle
Training Beratung Coaching
Kirchstraße 4g
82054 Sauerlach

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

