

# „STRESSNAVIGATION“

Ein neues Schwerpunktangebot  
zur Stressbewältigung und Ressourcenstärkung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Rheinsberg, den 13. März 2018

*E. Trunz-Carlisi*

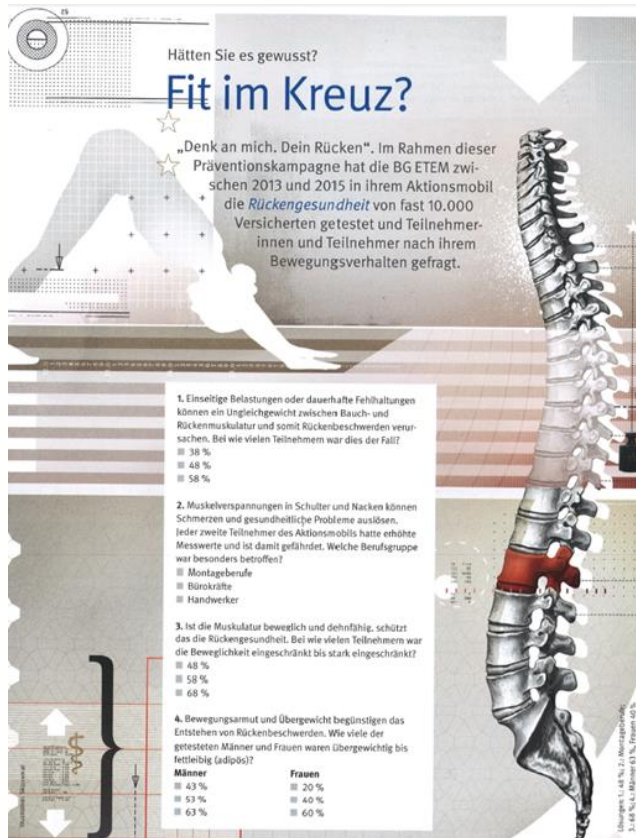


# ÜBERSICHT

1. Ausgangsidee
2. Zielgruppe, Bedarf
3. Modularer Aufbau, didaktisches Konzept
4. Struktur, Ablauf, Umsetzung
5. IPN-Stresswaage, Stressnavigation
6. Mobile Lösung (Option)



# AUSGANGSIDE

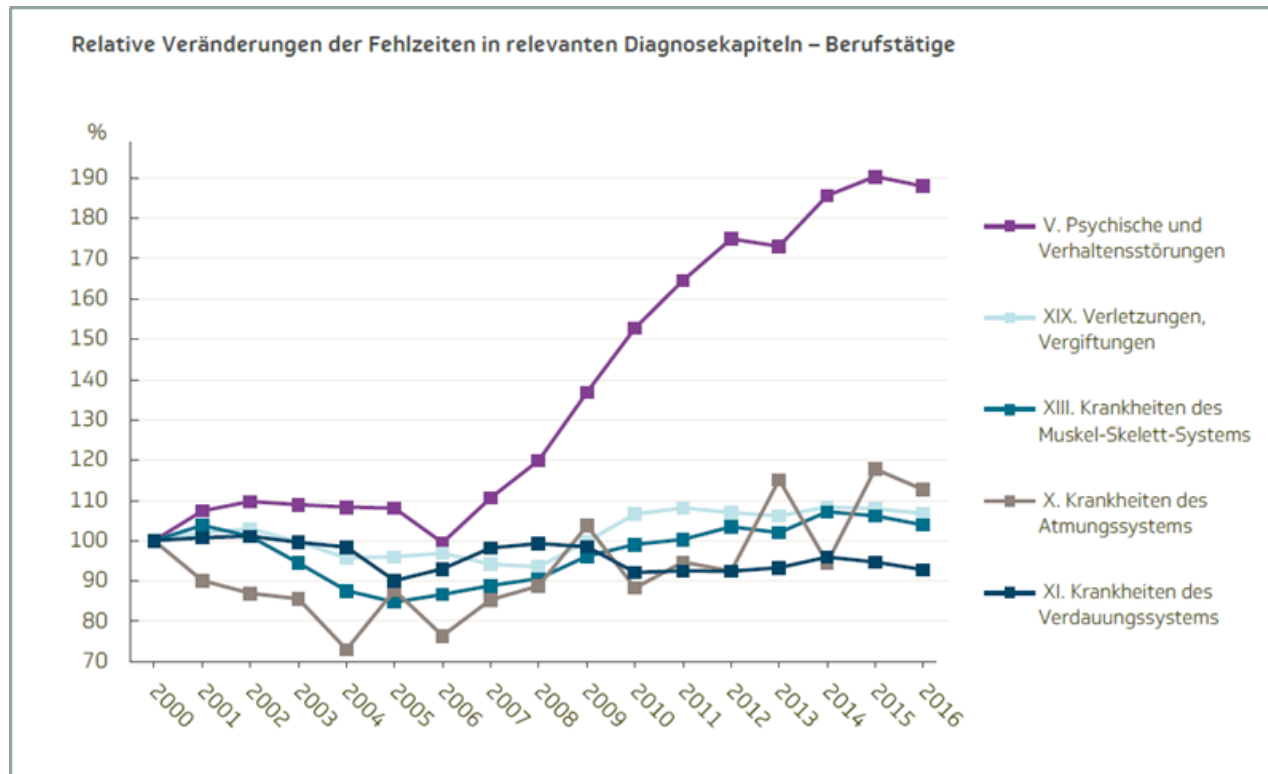


Angebot nach Vorbild „Aktionsmobil gesunder Rücken“ \*

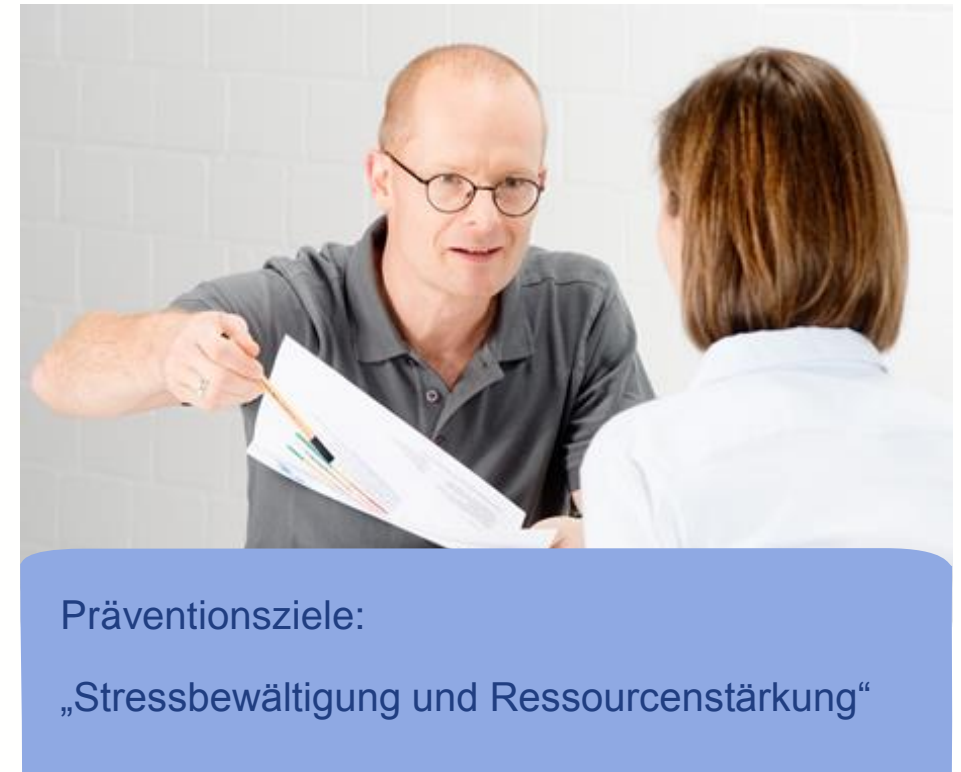
⇒ **Schwerpunkt-Beratungskonzept im Themenfeld Stressmanagement**

\*evaluiert im Rahmen einer Masterthesis an der Deutschen Sporthochschule Köln:  
Friedrich N: Berufsspezifische Erkenntnisse und Empfehlungen eines apparativen Rückenscreenings in der Betrieblichen Gesundheitsförderung von Mitgliedsunternehmen der BG ETEM. Köln 2015)

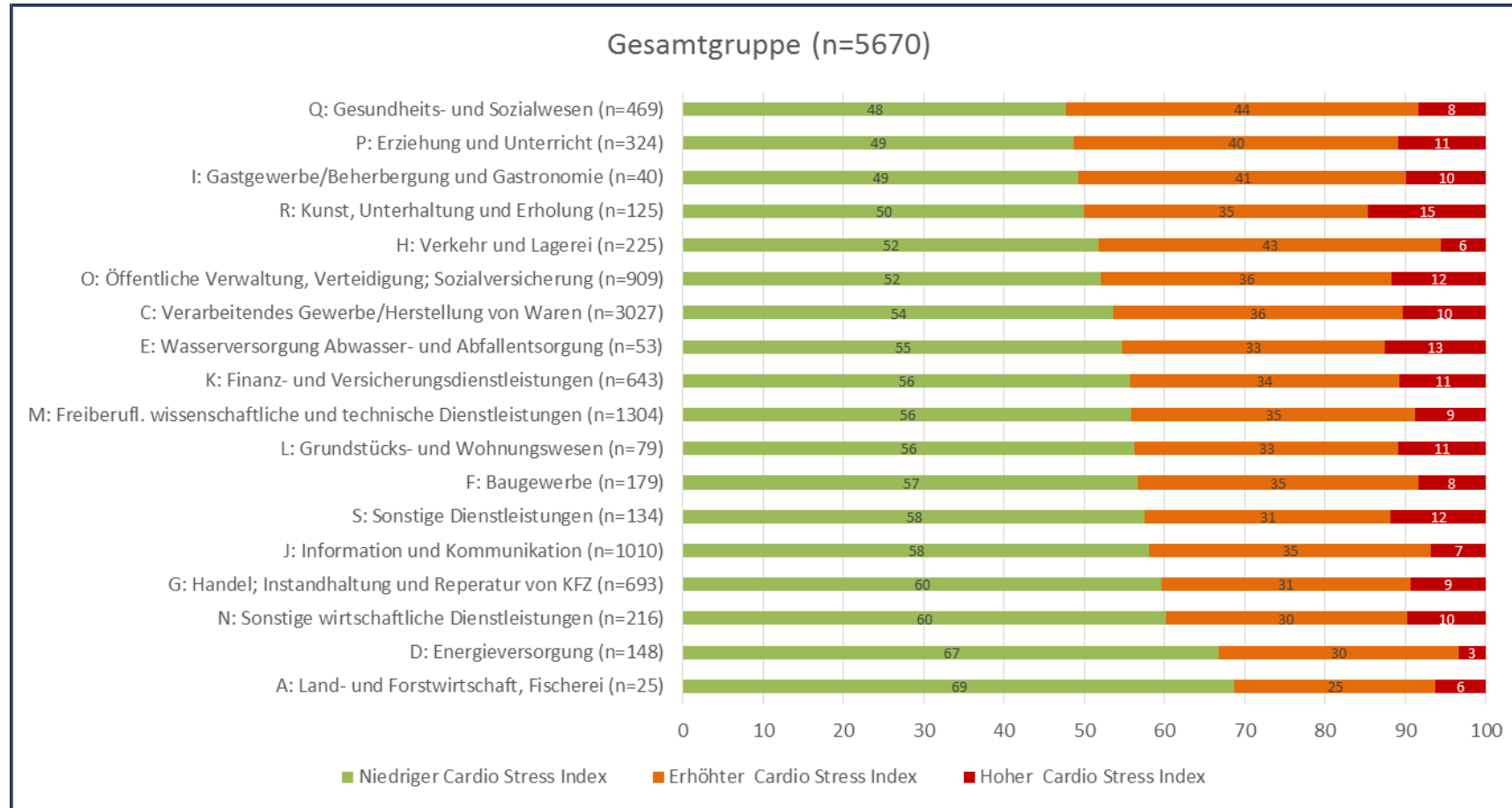
# PSYCHISCHE PROBLEME AUF DEM VORMARSCH



(Quelle: TK Gesundheitsreport 2017)



# STRESS-INDEX NACH BERUFSGRUPPEN (NACE\*)



Stress-Index:  
Herzratenvariabilität

\* NACE: Systematik der Wirtschaftszweige in der Europäischen Union (EU), Rev 2.

# STRESSNAVIGATION: MODULARER AUFBAU

## 1. Stress typisieren



- Einstieg
- Kennenlernen
- Stresstyp zuordnen
- Auswahl geeigneter apparativer Tests

## 2. Symptome messen (individuelle Auswahl)



## 3. Beratung und Training



- Zusammenfassung der Resultate
- Einsatz der Stresswaage zur Beratungsunterstützung (optional)
- Atem-Entspannungstraining (optional)
- Definition von Zielen und Vorsätzen
- Training und Umsetzungstipps

Sensibilisieren und Reflektieren

Informieren und Agieren

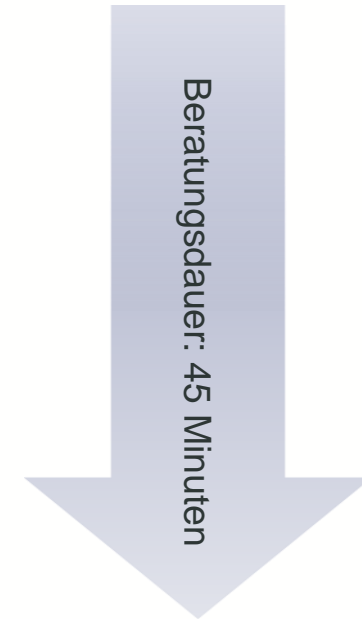
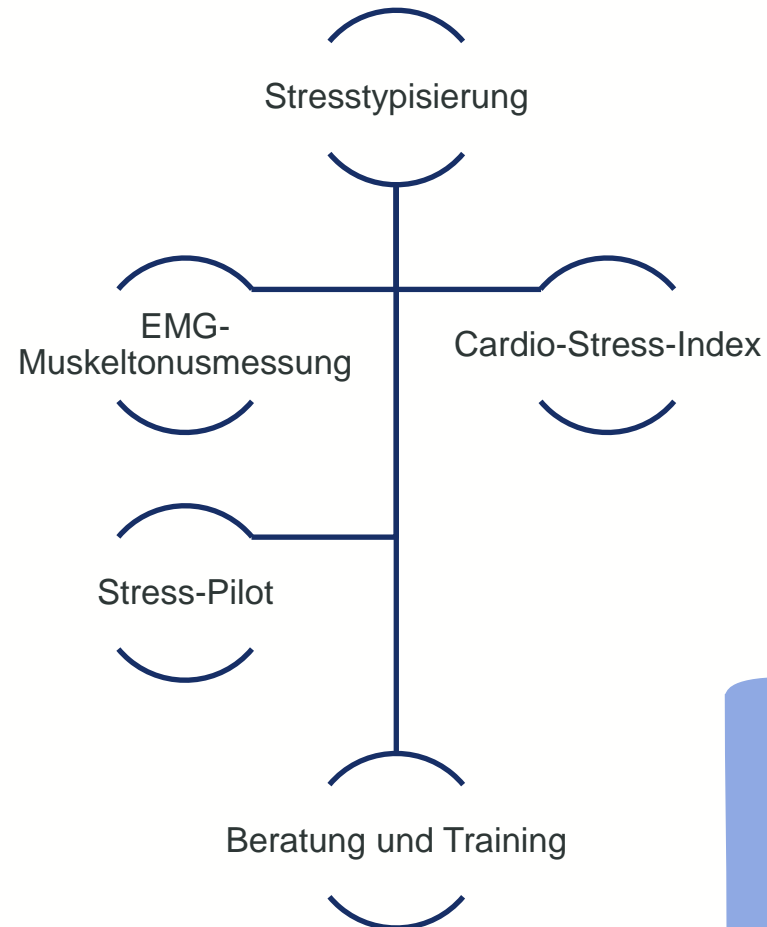
Ausprobieren und Integrieren

Alltagstransfer: Etablieren



# STRUKTUR, ABLAUF, UMSETZUNG

- wo stehe ich heute?
- wo möchte ich hin?
- wie komme ich hin?
- welchen Weg nehme ich?



Im Mittelpunkt steht die **persönliche fachliche Beratung**. Der Coach steht dem Teilnehmer während der gesamten Beratungsdauer durchgehend als Ansprechpartner zur Verfügung ( **1:1 Betreuung** ).

# IPN – STRESSWAAGE (STRESSOREN-RESSOURCENMODELL)



Stressoren



Ressourcen

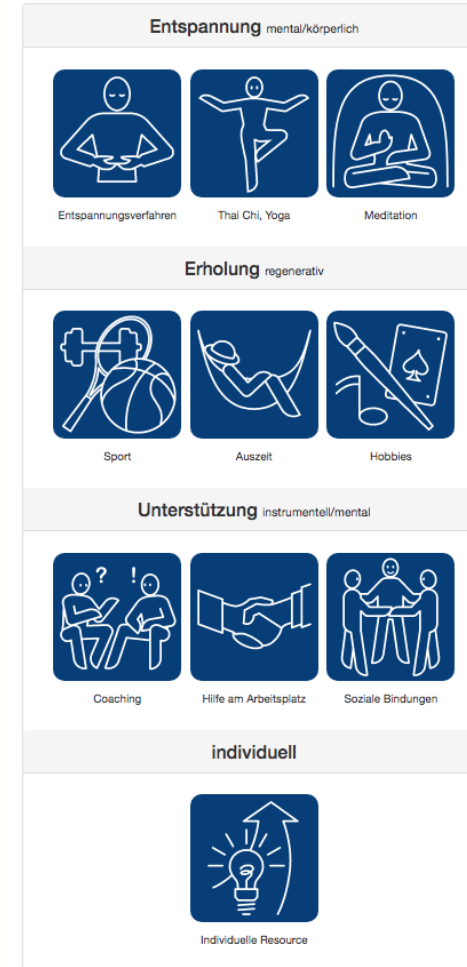


# IPN – STRESSWAAGE, DIGITAL

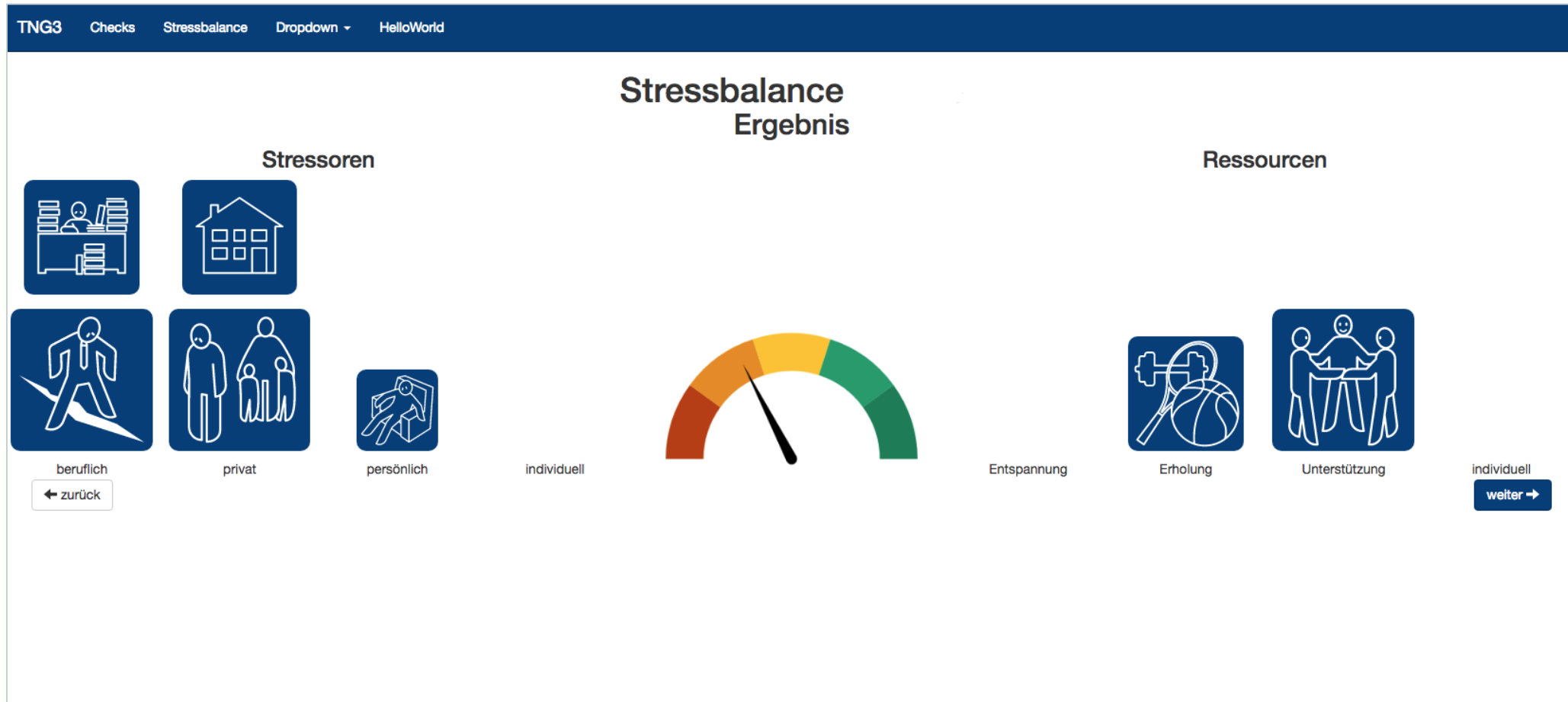
## Stressoren



## Ressourcen






# ERGEBNIS – WO STEHE ICH HEUTE?






# BEISPIEL: WO WILL ICH HIN, WELCHEN WEG NEHME ICH?

TNG3ChecksStressbalanceDropdownHelloWorld




beruflich




privat





persönlich





individuell




Stressoren









beruflichprivatpersönlichindividuell

Stressbalance  
Simulation






Ressourcen






EntspannungErholungUnterstützungindividuell




Entspannung  
mental/körperlich




Erholung regenerativ



Unterstützung  
instrumentell/mental



individuell



← zurück

# MOBILE LÖSUNG

