



Onlinecoaching

Stresstypenbestimmung

Dienstag, 11.10.2022
8:00 - 12:00 Uhr
13:00 - 17:00 Uhr

Buchen Sie sich Ihren persönlichen Coachingtermin (IDM-Kennung erforderlich) Zeitbedarf ca. 30 Minuten

Spezifische Ziele

Erkennen von Stressauslösern und typischen Reaktionsweisen,
Erlernen typspezifischer Strategien und Maßnahmen zur gezielten
Stressregulation.

Inhalt

Softwaregestützter Kurzfragebogen
Stresstypbestimmung
Typspezifische Empfehlungen
Individuelle Online-Beratung
Zusendung der Ergebnisse inkl. Checkliste per E-Mail

Orga/Technische Voraussetzungen

Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz im Unternehmen:
PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang,
Terminvergabe online
Separater Raum im Unternehmen: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang, Terminvergabe
über das Unternehmen

Hintergrund

Jeder Mensch reagiert auf Stressoren in individueller Weise. Dabei lassen sich typische Verhaltensweisen und Reaktionsmuster erkennen und bestimmten „Stresstypen“ zuordnen. Dies hilft, das eigene Verhalten bewusst zu machen, den Umgang mit belastenden Situationen zu reflektieren und bei Bedarf individuell geeignete und entsprechend wirksame Strategien und Maßnahmen zu ergreifen.

Ablauf

Mit Hilfe einer computergestützten (und selbstverständlich anonymen) Kurzbefragung werden die Antworten anhand eines Stresstyp-Modells ausgewertet. Dabei findet eine Zuordnung der Antworten - je nach Ausprägung - zu einem Stresstyp oder ggf. auch mehreren Stresstypen (Mischtypen) statt. Insgesamt geht es darum, Stress zu erkennen, zu verstehen und ihn besser kontrollieren zu können.

Ergebnisse

Die Teilnehmer erhalten eine Stresstypbestimmung mit grafischer Auswertung. Aufbauend werden typspezifische Lösungswege mit konkreten Empfehlungen abgeleitet. Diese bilden auch die Basis der persönlichen Kurzberatung. Dabei stehen, je nach Ergebnis, die Bewegung als Gesundheitsfaktor und Stressausgleich, die Umsetzung einfacher Entspannungstechniken zum Stressabbau sowie Maßnahmen zur mentalen Stärkung im Mittelpunkt.