

Empfohlene Maßnahme

Ausgezeichnet durch die Gesellschaft
für Prävention e.V.



RELIEF Individual – Stressprävention by SCHEELEN®

Ein Gewinn für den Einzelnen und das Unternehmen

Die Einsatzbereiche von RELIEF:

- Gesundheitsförderung
- Stressprävention
- Betriebliche Gesundheitsmanagement
- Persönlichkeitscoaching
- Führungstraining
- Teamentwicklungen
- Leistungserhalt



Resilienz aufbauen

Nur wer psychisch widerstandsfähig ist, bewältigt Stress und Belastungen. Unternehmen müssen das Betriebsklima so gestalten, dass sich ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wohl fühlen. Nur in einer positiven Atmosphäre mit sinnstiftender Arbeit bleiben Menschen gesund, engagiert und tragen mit voller Kraft zum Unternehmenserfolg bei.

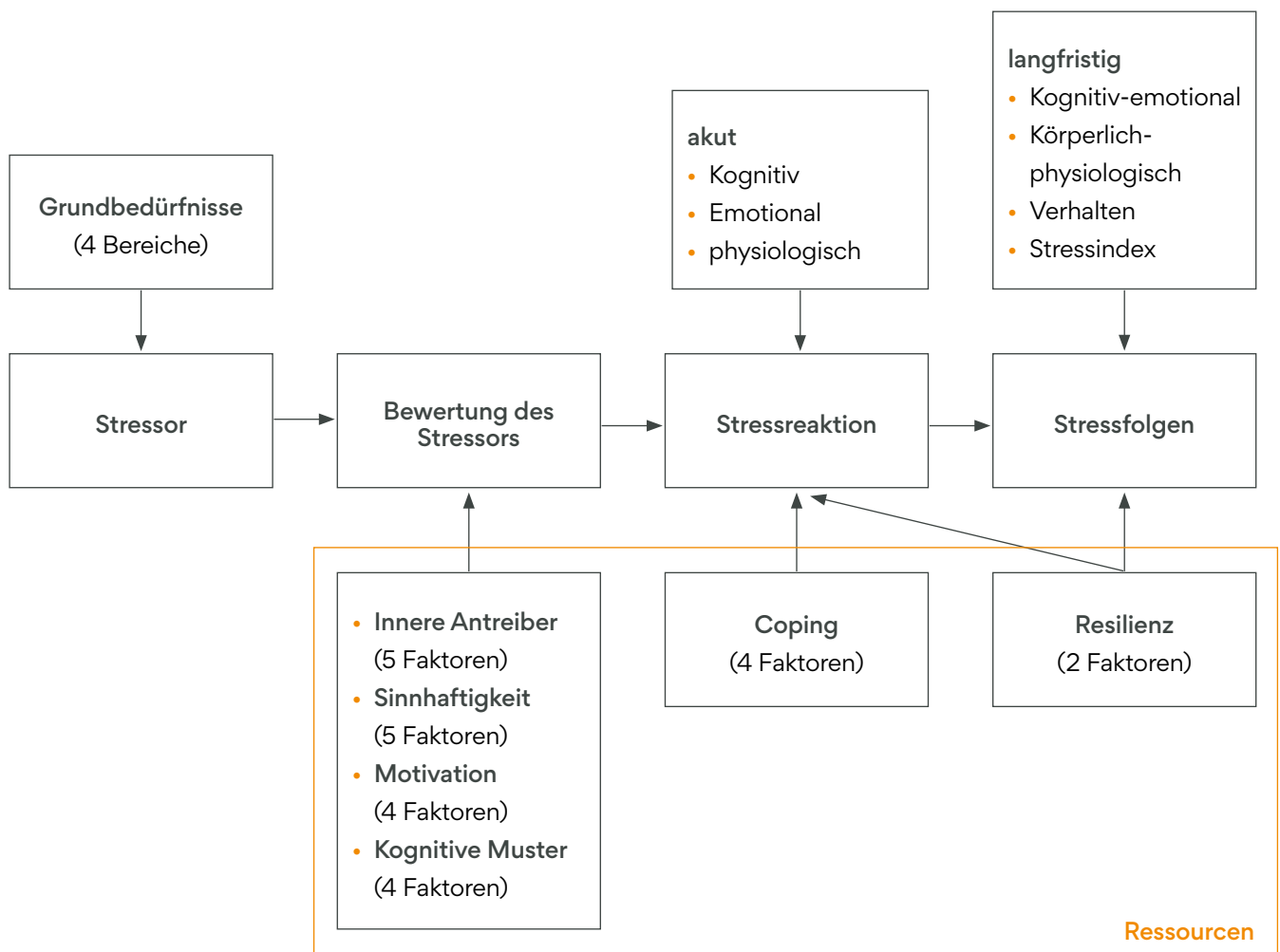
RELIEF Stressprävention by SCHEELEN® unterstützt Menschen dabei, ihre Leistungskraft und ihre Begeisterung für den Job zu erhalten sowie ihre Gesundheitsrisiken zu orten und in eine sinnvolle Stressprävention umzusetzen. Unternehmen erhalten ein klares Bild über die subjektiv empfundenen Stressquellen,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

- ✓ Leistungserhalt sicherstellen
- ✓ Individuelle Stressmuster erkennen
- ✓ Personalfuktuation und Fehltage senken
- ✓ Psychische Gefährdung ermitteln und beurteilen

RELIEF Individual im Überblick

Es werden berufsrelevante Stressquellen erhoben, deren kurz- und langfristigen Auswirkungen, innere Stressverstärker, Sinnhaftigkeit, Motivation und Engagement sowie Ressourcen und Resilienzfaktoren, die jemand dem Stressgeschehen entgegenhalten kann.

Die Unterscheidung in kurz- und langfristige Stressreaktionen erweist sich gerade auch in Hinblick auf die Vorhersage von Burnoutprozessen als sinnvoll (s. Validierungshandbuch **RELIEF Individual by SCHEELLEN®**). Mit **RELIEF Individual by SCHEELLEN®** liegt somit ein anwendungsbezogenes Diagnostikverfahren vor, das bei Beschäftigten ein individualisiertes Stresserlebensmuster erhebt und damit individualisierte Interventionen ermöglicht. Grundlage dafür bieten die Erkenntnisse der modernen Stressforschung sowie der Arbeitspsychologie. Auf Verhaltensebene kann **RELIEF Individual** damit einen wertvollen Beitrag zur psychischen Gefährdungsbeurteilung leisten.





Akkreditierung

Personalverantwortliche, Trainer, Beraterinnen und Berater erwerben die Kompetenz, **RELIEF Stressprävention by SCHEELEN®** in der Stressprävention und Gesundheitsvorsorge in Unternehmen sowie im Training und Coaching treffsicher einzusetzen: von der Durchführung der Tests über deren Analyse bis zur der Erstellung von konkreten Handlungsanleitungen und deren Umsetzung.

Im Seminar werden Grundlagen unterrichtet, Arbeitstechniken erarbeitet und diese mit praktischen Übungen vertieft. Die erfolgreichen Absolventen erhalten nach der Abschlussprüfung die Lizenz, als **RELIEF** Trainer zu arbeiten.

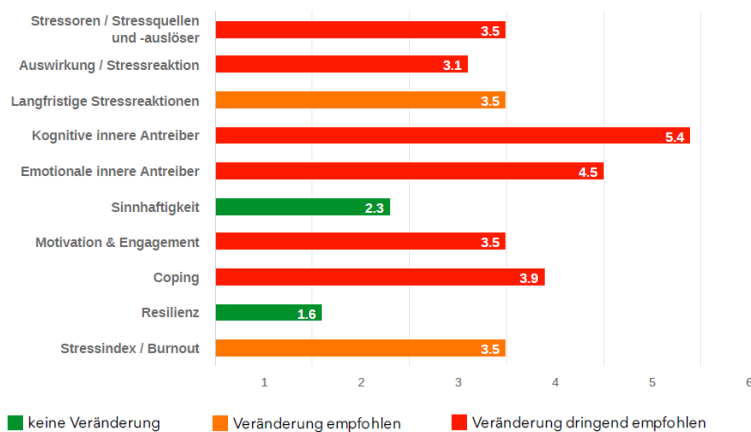
Die wichtigsten Programmpunkte

- ✓ Wissenschaftliche und bio-psycho-soziale Hintergründe von Stress und Burnout
- ✓ Vermittlung hilfreicher Kenntnisse aus der modernen Stressforschung, Arbeitspsychologie und Psychotherapie
- ✓ Konzepte von **RELIEF Individual** verstehen und erklären können
- ✓ Das Arbeiten mit **RELIEF Individual**
- ✓ Veranschaulichung der Theorie anhand von praktischen Fallbeispielen und interaktiven Übungen
- ✓ Anwendungsfelder und Grenzen des Verfahrens kennens

Wissenschaftlicher Hintergrund

Bei **RELIEF Individual** handelt es sich um ein Diagnostikverfahren, dessen Augenmerk darauf liegt, Informationen über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Stress zu erhalten. Die wissenschaftlichen Test-Gütekriterien (im Wesentlichen Objektivität, Reliabilität und Validität) von **RELIEF Individual** werden alle erfüllt und wurden in einem umfangreichen Validierungshandbuch (aktuell V4 – 2017) dokumentiert.

„Die **RELIEF** Analyse basiert auf einer sehr guten theoretischen Vorarbeit. Der Konstruktionsvorgang ist belegbar nach Regeln sorgfältigen wissenschaftlichen Arbeitens vorgenommen worden.“ Aus dem Gutachten von Professor Dr. Georg Rudinger, Leiter der Abteilung Methodenlehre, Diagnostik und Evaluation am Institut für Psychologie der Universität Bonn a. D. und heute wissenschaftlicher Berater der Gesellschaft für Prävention e.V.



Wissenschaftliche Test-Gütekriterien

- **Objektivität:** **RELIEF** erfüllt alle drei Objektivitätskriterien
- **Reliabilität:** **RELIEF** weist eine Konsistenzreliabilität von .63 bis .97 auf
- **Validität:** **RELIEF** weist in allen bisherigen Studien eine sehr stabile Konstruktvalidität auf

Siehe Testmanual:
Validierungshandbuch

Modulare Stressprävention im Unternehmen

in Kooperation mit  sanvartis

RELIEF Psychische Gefährdungsbeurteilung auf Unternehmensebene

Detaillierter Report (Unternehmensebene)

RELIEF Stressindex auf Unternehmensebene

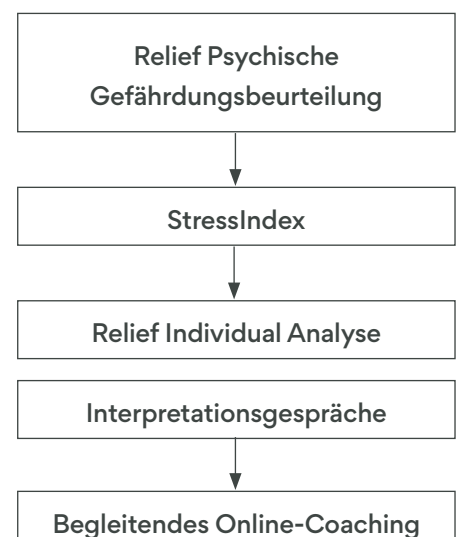
(Identifikation Stressindex im Unternehmen)

Vertiefende RELIEF Individual Stresspräventionsanalyse

Detaillierte Analyse im Gespräch

Langfristiger Erfolg durch individuelles Coaching

Persönliche Betreuung



Ihr persönlicher Berater



Marion Seßler
INtem® Institut und Media
Wilhelm-Peters-Str. 124
68219 Mannheim
E-Mail: marionseßler@institut-media.de

Deutschland

RELIEF GmbH | Institut für Stress-
management und Leistungserhalt
Badstraße 3
D-79761 Waldshut-Tiengen

Telefon +49 7741 9694 0

E-Mail [info@relief-
stresspraevention.com](mailto:info@relief-stresspraevention.com)

Schweiz

SCHEELLEN AG | Schweiz
Zeltweg 44
CH-8032 Zürich

Telefon +41 43 343 99 61

E-Mail info@scheelen-institut.ch

Österreich

SCHEELLEN GmbH | Österreich
Maiffredygasse 8a
A-8010 Graz

Telefon +43 316 269748 0

E-Mail info@scheelen-institut.at