

Empfohlene Maßnahme 2017  
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.

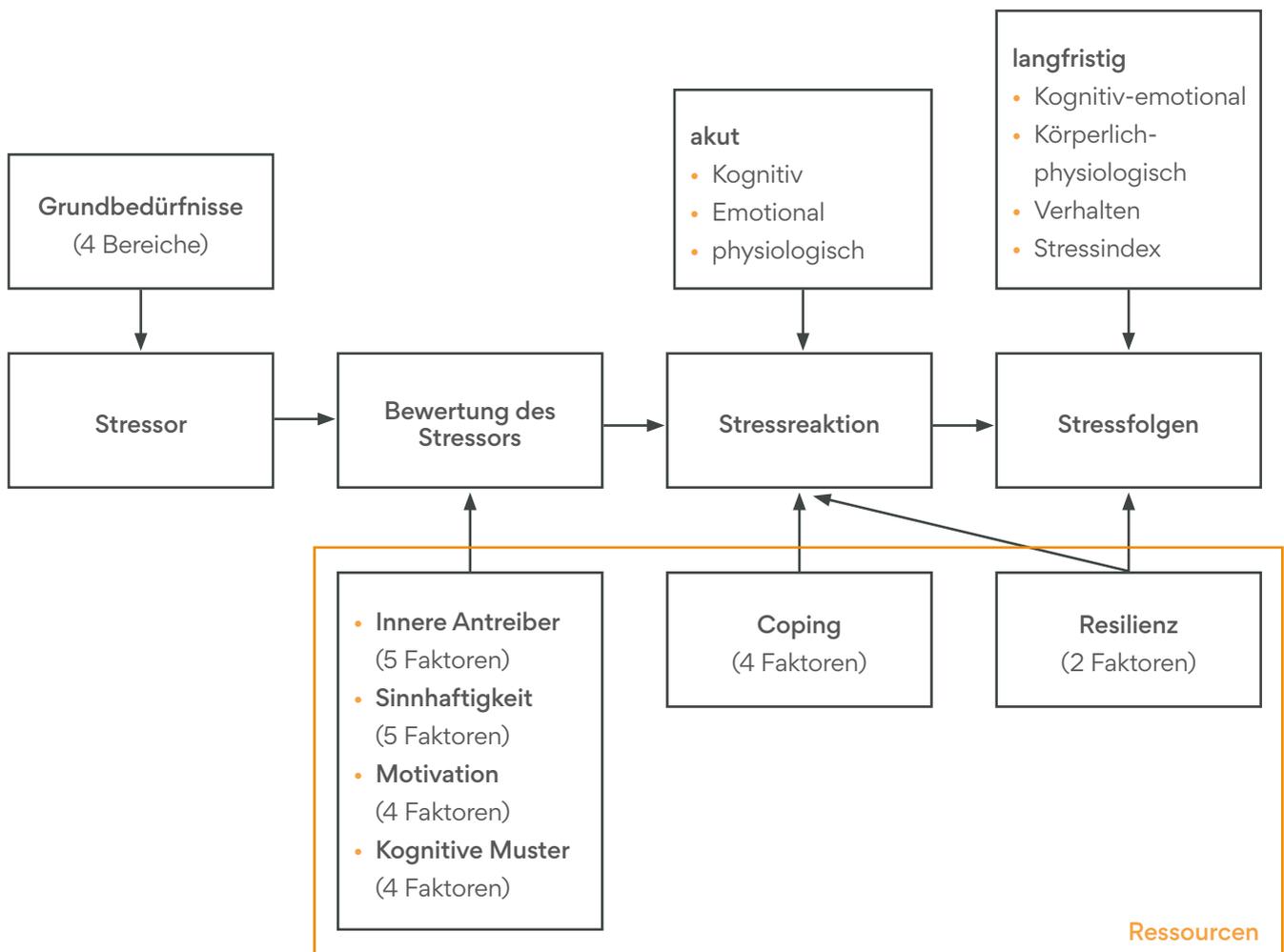
**RELIEF Stressprävention by SCHEELEN®** unterstützt Menschen dabei, ihre Leistungskraft und ihre Begeisterung für den Job zu erhalten sowie ihre Gesundheitsrisiken zu orten und in eine sinnvolle Stressprävention umzusetzen. Unternehmen erhalten ein klares Bild über die subjektiv empfundenen Stressquellen, 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

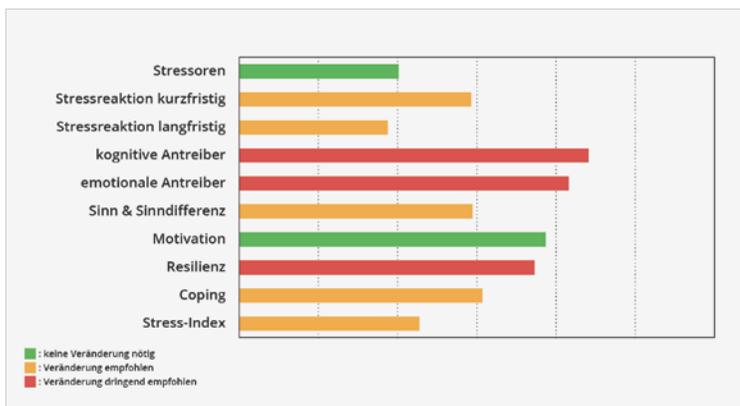
Es werden berufsrelevante Stressquellen erhoben, deren kurz- und langfristigen Auswirkungen, innere Stressverstärker, Sinnhaftigkeit, Motivation und Engagement sowie Ressourcen und Resilienzfaktoren, die jemand dem Stressgeschehen entgegenhalten kann.

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 SCHEELEN®**). Mit **RELIEF Individual by SCHEELEN®** 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.



# Wissenschaftlicher Hintergrund und Ziele

Demnach erfüllt das Ende 2015 erstmals vorgestellte Testverfahren zur Stressanalyse den Anspruch nach nachweisbarer Wirkung, zuverlässiger Messbarkeit, einem guten Kosten-Nutzen-Verhältnis sowie nach Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit, um nur einige der geprüften Qualitätskriterien zu nennen. „Der **RELIEF** Test basiert auf einer sehr guten theoretischen Vorarbeit. Der Konstruktionsvorgang ist belegbar nach Regeln sorgfältigen wissenschaftlichen Arbeitens vorgenommen worden“, so der Gutachter Prof. 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.



# Modulare Stressprävention im Unternehmen

in Kooperation mit  sanvartis

**RELIEF Stressindex auf Unternehmensebene**  
(Identifikation StressIndex im Unternehmen)

**RELIEF Psychische Gefährdungsbeurteilung auf Unternehmensebene**  
Detaillierter Report (Unternehmensebene)

**Vertiefende RELIEF Individual Stresspräventionsanalyse** Detaillierte Analyse im Gespräch

**Langfristiger Erfolg durch individuelles Coaching**  
Persönliche Betreuung

