

RELIEF 

STRESSPRÄVENTION  
BY SCHEELEN®



# RELIEF Individual – Stressprävention by SCHEELEN®

Ein Gewinn für den Einzelnen und das Unternehmen.



# RELIEF Individual – Stressprävention by SCHEELEN®

RELIEF Individual by SCHEELEN® ist ein arbeitspsychologisches Diagnostikverfahren, um individuelle Stressmuster zu erkennen und Stressverstärker sowie Bewältigungsfaktoren im Stressgeschehen zu identifizieren. Persönliche Handlungsfelder können gezielt abgebildet und mit praktischen Interventionen und Coachinghinweisen angegangen werden.

Potenzielle Tendenzen Richtung Burnout können so präventiv und frühzeitig behandelt und gestoppt werden. Dies ist auch für die psychische Gefährdungsbeurteilung in Unternehmen ein wichtiger Beitrag auf Verhaltensebene.

Ein Gewinn für den Einzelnen und das Unternehmen.



# Gute Unternehmen brauchen gute Mitarbeiter – die anderen verbrauchen gute Mitarbeiter.

## **RELIEF Individual by SCHEELEN®**

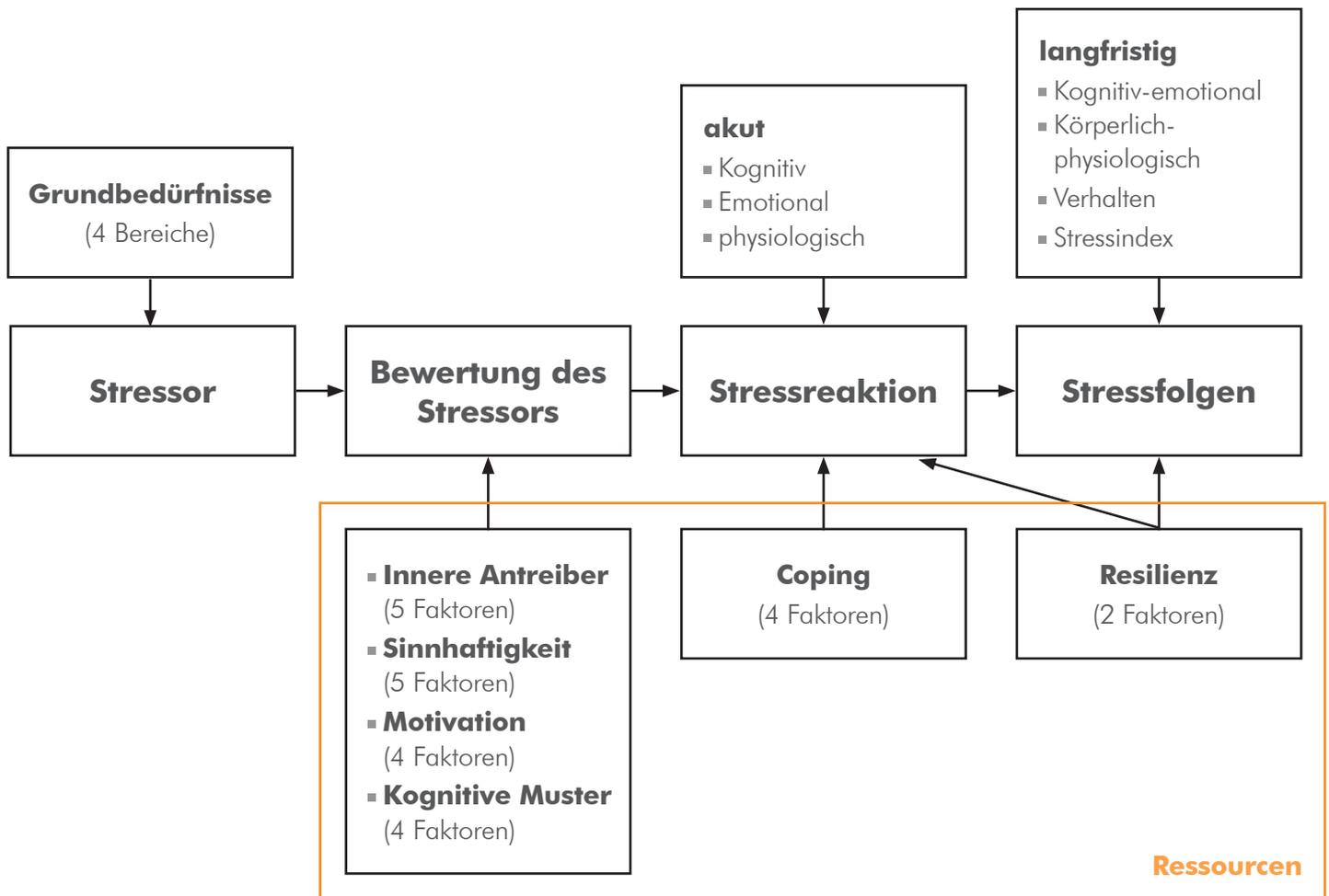
- verbessert das Betriebsklima
- erhöht die Produktivität
- fördert das individuelle Wohlbefinden
- senkt Personalfuktuation und Fehltage



## **Die Einsatzbereiche von RELIEF Individual by SCHEELEN®:**

- Gesundheitsförderung
- Stressprävention
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Persönlichkeitscoaching
- Führungstrainings
- Teamentwicklungen
- Leistungserhalt

# RELIEF Individual by SCHEELEN® im Überblick



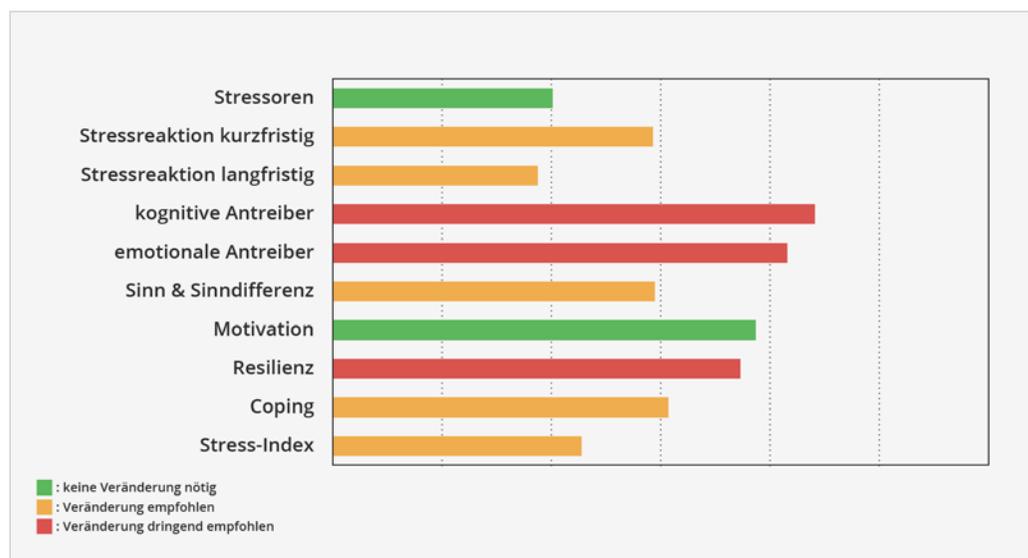
Stressmodell nach Zapf & Semmer

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.



## Akkreditierung

Ihr Weg zum akkreditierten Berater für Stressprävention mit RELIEF Individual by SCHEELLEN®: Mit der RELIEF Individual by SCHEELLEN® Akkreditierung erwerben Gesundheitsberater, Verantwortliche in Unternehmen und Coaches die Fähigkeit, RELIEF Individual by SCHEELLEN® für die Personalentwicklung und im BGM einzusetzen. Die Teilnehmer werden zum akkreditierten Berater für Stressprävention mit RELIEF Individual by SCHEELLEN® ausgebildet.



# Alle reden über Stress – wir messen Stress!

vioma GmbH  
Industriestraße 27  
D-77656 Offenburg  
Tel. +49 (0) 781 - 310 55 - 0  
[www.hr.vioma.de](http://www.hr.vioma.de)

Ihr persönlicher RELIEF-Berater

by vioma  
**HR***insights*  
Entdecke. Vertraue. Entwickle.

