



Optimal sundhed og livskvalitet omfatter mere end bare et fysisk velbefindende. Det inkluderer også vores sociale, spirituelle, tankemæssige og adfærdsmæssige sundhed.

Vedvarende stress udgør en helbredsmæssig risiko, der svækker både ressourcer og præstationsevne, derfor er det vigtigt tidligt at identificere årsagen til stresssymptomer, så I kan handle på det.

Om StressScan

StressScan er en evidensbaseret og valideret stresstest udviklet til måling af både stress og sundhedsrisici, som fører til dårlig psykisk trivsel, fysisk sygdom, udbrændthed, angst og depression.

StressScan identificerer respondentens egenoplevede stress samt livsstils-, mestrings- og psykosociale faktorer, som øger stressbelastningen.

Faktorer der måles på i StressScan

StressScan måler på 15 faktorer, som forskning viser, har væsentlig betydning for både sundhedsrisici og sundhedsressourcer:

- Stressniveau (arbejde/privatliv)
- Sundheds- og livsstilsvaner
 - fysisk aktivitet/motion
 - kost/ernæring
 - afslapning/søvn
 - helbredsbeskyttelse
- Social støtte
- Type A-adfærd
- Mental hårdførhed
- Copingstrategier
 - positiv vurdering
 - negativ vurdering
 - trusselsminimering
 - problemfokusering
- Psykisk velbefindende

Spørgeskema og svartid

123 spørgsmål, som besvares online.
Svartid: ca. 20 min.

Rapport og tilbagemelding

StressScan genererer en feedbackrapport, der giver et detaljeret overblik over respondentens stressniveau, sundhedsrisici, ressourcer og handlemuligheder. Rapporten gennemgås ved en personlig, dialogbaseret tilbagemelding.
Varighed: 1,5-2 timer.

En StressScan inkluderer en forsamtale, rapport, feedback, rådgivning, en skræddersyet handlingsplan og opfølgning.

Tilbud gives ved en samlet bestilling af flere stresstest.

Forebyggelse af skadelig stress på arbejdspladsen

StressScan er særdeles anvendelig som en del af den samlede organisations- og sundhedsstrategi, hvor virksomheden kan holde sig orienteret om de ansattes og organisationens samlede trivselsniveau målt på et validt, databaseret grundlag.

Med StressScan får virksomheden en meget omfattende test af den enkelte medarbejders kompetencer til håndtering af de daglige udfordringer af krav og pres i jobbet og privatlivet.

Derved giver StressScan de ideelle forudsætninger for virksomheden til at sætte ind med effektive indsatser, der reducerer stress og sygefravær samt forbedring af det psykiske arbejdsmiljø.

Øvrige ydelser:

- Trivselssamtaler og stresscoaching
- StressAnalyse inkl. StressScan, udbrændthedsmåling og personlighedsprofil
- Stressreduktion og udvikling af stresskompetencen (individuel, grupper, organisation)
- Ledelsesrådgivning og -udvikling
- Modificering af opgaver og ansvar i jobbet
- Mulighedserklæring, jobfastholdelse og plan for ned-/optrapning af arbejdet under/efter en stress-sygemelding
- Stressforedrag og -kursus
- Assistance til virksomhedens sundhedsstrategi



Information og bestilling – kontakt

Erhvervscoach & Udviklingskonsulent (HRD/OD)
Suzanne Nyvang
kontakt@suzannenyvang.dk
+45 28 74 15 64