



Informationen  
zu RELIEF

***„Stressprävention“  
- Alle reden über Stress –  
Wir messen und reduzieren ihn! -***

RAISCH-Team

## RELIEF

### – Stressprävention –

***„Alle reden über Stress –  
Wir messen und reduzieren ihn!“***

### **Für leistungsfähige, gesunde und zufriedene Mitarbeiter**

Psychisch bedingte Fehlzeiten haben in den letzten Jahren massiv zugenommen. Burnout und Stress werden für immer mehr Unternehmen zum ernsthaften Problem. Um das Know-how, die Kompetenz und das Engagement von Führungskräften und Leistungsträgern zu erhalten, ist dringender Handlungsbedarf geboten – nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass der Gesetzgeber im Rahmen des ArbSchG §5 ff den regelmäßigen Nachweis einer „Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen“ fordert.

Aber wie kann eine effektive Stressprävention gelingen? – Mit gesundem Essen in der Kantine und Entspannungskursen im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist es nicht getan. Gefordert ist eine umfassende und komplexe Betrachtung, die die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeiter und die Bedürfnisse der Organisation in einem ganzheitlichen Prozess vereint. Genau hier setzt das online-Tool RELIEF® an: RELIEF ermöglicht ein klares Bild über die aktuelle Gefährdung eines Mitarbeiters oder eines Teams. Ganz so, wie ein jährlicher Check-up beim Facharzt.

Das online-Testverfahren misst nicht nur, ob ein Mitarbeiter Burnout-gefährdet ist. Es zeigt auf, wo die Stressquellen im Unternehmen liegen, welche konkreten Auswirkungen der Stress hat – und vor allem, wie die Resilienz von Mitarbeitern gestärkt werden kann. Damit die beruflichen Anforderungen erst gar nicht zu gefährlichen Stressoren werden.

***...der Einzige, der etwas verändern kann, ist derjenige, der uns aus dem Spiegel entgegenblickt.***

Das sind die Inhalte von RELIEF:

- persönliche Stressquellen & Belastungen
- kurz- & langfristige Auswirkungen
- innere kognitive & emotionale Antreiber
- Sinnhaftigkeit der Arbeit
- Motivation & Engagement
- Resilienz & Coping / Stressbewältigung
- Stressindex / Burnout-Gefährdung
- Handlungsempfehlungen / Ansätze zur Stressreduzierung



Mit RELIEF erhalten Sie ein klares Bild über subjektiv empfundene Stressquellen, arbeitsplatzspezifische Belastungen sowie wirkungsvolle Maßnahmen, wie man mit ihnen umgehen kann. Die umfangreichen Analyseergebnisse geben Ihnen die nötigen Anhaltspunkte, um passgenau zu intervenieren. Ein detaillierter Auswertungsreport zeigt auf, wo wirkungsvolle Hilfsangebote wie Trainings, Teamentwicklungen oder Coachings ansetzen können – stets mit der klaren Zielsetzung, die Stresspotenziale zu reduzieren und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu steigern. Sowohl im Team als auch bei jedem einzelnen Mitarbeiter.

Professionelle Einsatzfelder von RELIEF sind:

- Stressprävention
- Gesundheitsförderung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Persönlichkeitscoaching
- Wiedereingliederung nach Burnout
- Führungstrainings
- Teamentwicklungen

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Umsetzen Ihrer persönlichen Stressprävention.

Gerne beantworten wir Ihnen weitere Fragen zu Inhalten, Methodik und zur Ablauforganisation und unterbreiten Ihnen Ihr persönliches und detailliertes Workshop-Angebot.

Anne-Rose Raisch  
RAISCH-Institut  
Tel. +49 (7157) 5 38 40 - 0  
[Anne-Rose.Raisch@raischteam.de](mailto:Anne-Rose.Raisch@raischteam.de)

\*RELIEF STRESSPRÄVENTION by SCHEELEN® wurde gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Stressmanagement auf Grundlage umfangreicher Studien und psychologischer Verfahren entwickelt. Als erstes deutsches Tool zur Stressanalyse wurde es als „Empfohlene Maßnahme 2017“ der Gesellschaft für Prävention e.V. ausgezeichnet. Demnach erfüllt das online-Testverfahren den Anspruch nach nachweisbarer Wirkung, zuverlässiger Messbarkeit, einem guten Kosten-Nutzen-Verhältnis sowie Ganzheitlichkeit und Nachhaltigkeit.

RELIEF steht für Resilience & Resources Energetic Level Individual Evaluation Feedback.