

Burnoutgefahr erkennen und vorbeugen

Burnout-Tool, ISO-zertifizierte Plattform, schnell, wissenschaftlich, anonym

Der SACHT-Stresskompass und Ressourcenwecker® ist ein **Onlinefragebogen** auf medizinisch-psychologischer Grundlage. Er dient dem individuellen Screening von Gesundheit, Belastungserleben, Ressourcen, Burnouterkennung und Stressverarbeitung in der aktuellen Arbeits- und Lebenssituation. Untersucht werden psychische wie auch körperliche Faktoren in Form einer Selbstauskunft. Jede/r Teilnehmer/in erhält ein Belastungs- und Gesundheitscreening, das mit wissenschaftlichen Daten einer Vergleichsgruppe abgeglichen wird.

Die Besonderheit des SACHT-Stresskompass und Ressourcenwecker® bildet seine Darstellung von **Bewältigungskompetenzen, Potenzialen und Ressourcen**. Der Stresskompass zielt also nicht nur auf die Analyse von Defiziten, sondern erfragt auch die vorhandenen Stärken, sodass sich für jede Person prompt Trends, Tendenzen und erste Handlungsschritte ableiten lassen.

Dem SACHT-Stresskompass und Ressourcenwecker® sind rund 60 aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen und Skalen hinterlegt. Das Tool ist seit 2008 im Einsatz und solide validiert.

Wie funktioniert es?

- 45 Minuten Investition in das Onlinetool (Kurzversion 20 Minuten).
- Sofortige 20-seitige Auswertung (Langversion), passwortgeschützt. Moderne Ampelgrafiken, anschaulich und verständlich.
- 60 Minuten telefonisches Auswertungsgespräch mit einem zertifizierten Coach sind inklusive.
- Die Auswertung ist zu **100 Prozent anonym**. Es ist möglich, abteilungs- oder unternehmensbezogene Gesamtauswertungen zu erstellen.

Was ist der Nutzen für Teilnehmer und Organisation?

- **Als Teilnehmer/in** können Sie Ihre Stress- und Konfliktmanagementfähigkeit sowie Ihr Burnout-Level messen.
- Sie erhalten den aktuellen Status Ihrer Belastung, einfach und bequem am Arbeitsplatz oder von zu Hause.
- Sie erfahren, wie Sie künftige Belastungen und Herausforderungen besser meistern können.
- Sie erhalten den Zustand Ihrer Gesundheitsgefährdung (z.B. **Burnout**) und Ihres gesundheitsbezogenen Ressourcen- bzw. Potenzialgefüges.
- Sie bekommen passgenaue erste Handlungsmöglichkeiten an die Hand.
- Sie bekommen Denkanstöße, was Sie für Ihre Kraft und Gesundheit und die Verbesserung Ihrer Arbeitszufriedenheit tun können.
- **Als Unternehmen** nehmen Sie Ihre Fürsorgepflicht wahr. Sie steigern Gesundheitsbewusstsein und die Selbstverantwortung von Führungskräften und Mitarbeitern.
- Drohende Überlastungen Ihrer Mitarbeiter können rechtzeitig erkannt werden.
- Ihre Mitarbeiter erfahren **Wertschätzung und Interesse** an ihrem Wohlbefinden.
- Sie erfahren, was Sie wann, wie, mit wem zur Steigerung von Gesundheit, Miteinander und Leistungsfähigkeit tun können.
- Sie machen einfache effektive Umsetzungsschritte für eine gesunde, achtsame und innovative Unternehmenskultur mit nachhaltigem Erfolg.
- Sie können das Tool in bestehende Strukturen und Prozesse einfach integrieren.

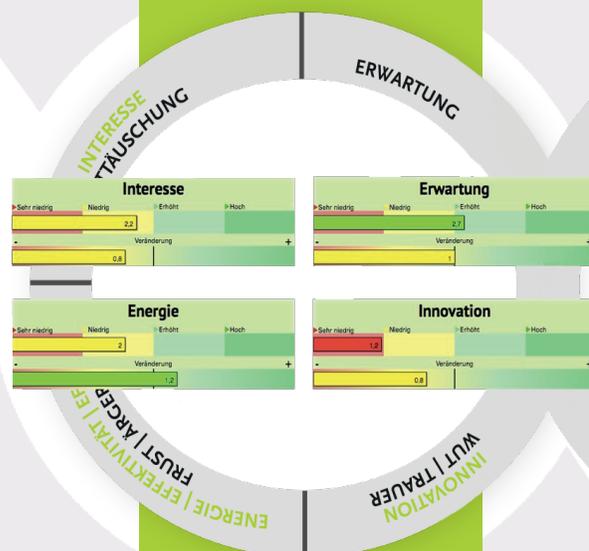


SACHT Institut . Büro Süd/West Ansprechpartner in Ihrer Nähe
Brucknerstraße 2 · 75446 Wiernsheim
Tel. +49 (0) 70 44 938 296
kontakt@einfachwirksam.de · www.einfachwirksam.de

SACHT

Stresskompass & Ressourcenwecker

Einfach wirksam



SACHT
ARBEITSWELTEN