

Stressindikator testen - Et redskab til personlig læring omkring stress

Vi bruger *Stressindikator testen* til afhjælpning og forebyggelse af stress fx i forbindelse med leder og medarbejderudvikling i **Stress-Stop-Planen**. *Stressindikator testen* kan være et værdifuldt led i en virksomheds stresspolitik og sundhedsfremmende/forebyggende indsatser ved at understøtte og udvikle den enkelte medarbejders personlige ressourcer og handlemuligheder.

Stressindikator testen identificerer det oplevede stressniveau samt sundheds- og livsstilsvaner, som enten beskytter mod stress eller øger stresspåvirkeligheden. Testen udfyldes hjemme over internettet og afdækker personlige livsstilsvaner, holdninger, copingstrategier og egenskaber, der har en forskningsunderbygget betydning for udviklingen af stress og stressrelaterede sundhedsproblemer.

Stressindikator testen afdækker følgende

Stress

Sundhedsvaner

- Motion
- Søvn/afslapning
- Kost og ernæring
- Helbredsbeskyttelse

Socialt netværk

Type-A-adfærd

Mental hårdførhed

Stresshåndtering

- Positiv vurdering
- Negativ vurdering
- Trusselsminimering
- Problemfokusering

Psykisk velbefindende

Tilbage melding og rapport

I den personlige tilbage melding ved erhvervspsykologen får testpersonen mulighed for en grundig snak om potentielle stresskilder samt hvordan personen selv kan reducere og forebygge stress.

Stressindikator testen inkluderer en fortolkningsrapport, der indeholder konkrete råd og anbefalinger afhængig af testpersonens scores. Endelig rummer fortolkningsrapporten en personlig handleplan til fastholdelse af testpersonens stressreducerende og helbreds-fremmende forandringsønsker.