

# Stress Assessment SA

## Ihr persönlicher Status Report



### Leitgedanke

Die Leistungsfähigkeit und Motivation eines\*r Stellenbewerbers\*in oder Stelleninhabers\*in steht in direktem Zusammenhang mit seiner\*ihrer unmittelbaren, privaten und beruflichen Stressbelastung. Dieses «Nicht mehr in die Gänge kommen» setzt sich aus drei Phasen zusammen:

#### Phase 1: Signal (z.B. Sinnlosigkeit, Überforderung u.a.m.)

- z.B. «Ich kann (will) nicht mehr».

#### Phase 2: Symptom (z.B. Motivationslosigkeit, Unausgeglichenheit u.a.m.)

- z.B. «Ich habe auf nichts mehr Lust (Bock)».

#### Phase 3: Ursache (z.B. Erschöpfung, Frust u.a.m.)

- z.B. «Ich habe keine Energie mehr».

Obwohl alle drei Phasen vom direkten Umfeld wahrgenommen werden können, bleiben die Hintergründe dafür meist im «Dunkeln». Vorgesetzte, Angehörige und Freunde\*innen reagieren überrascht, wenn sich die drei Phasen in einem Leistungsabfall, Zusammenbruch, einer ernsthaften Krankheit (Burnout) oder in suizidalem Gedanken- gut widerspiegeln. Stellensuchende mit längeren «Bewerbungsphasen» oder Stelleninhaber\*innen mit regelmässigen «Stresspotentialen» kämpfen mit Frustgefühlen und einer verminderten Erholungsfähigkeit. Das kann für beide Seiten zu unangenehmen Situationen führen und ungewollt hohe Kosten verursachen.

### Nutzen des Stress Assessments

Durch die Stressbewertung kann abgeleitet werden, ob und wie Massnahmen eingeleitet werden müssen, um die qualitative Vermittelbarkeit für Stellenbewerbende, bzw. qualitative Leistungsfähigkeit für Stelleninhaber\*innen zu gewährleisten. Frei nach dem Motto: «Was nützt der\*die fähigste Mitarbeitende, wenn längerfristige Stresspotentiale dessen\*deren Leistungsfähigkeit ausbremsen?»

### Vorteile:

- Keine Vorbereitungen notwendig
- Einfache & schmerzfreie Messung
- Sofortige Erkennung von Stresspotentialen und eingeschränkten Regulationsfähigkeiten
- Kein Leistungsdruck, bzw. Stress
- Garantierte Gesprächsvertraulichkeit
- Kostengünstig
- Konsultation in der Praxis oder mobil
- Konkrete Empfehlungen & Interventionen

### Voraussetzungen

- Gute Deutschkenntnisse (lesen & verstehen)
- Offen für Neues
- Normale kognitive & physische Konstitution

### Dauer & Zusatzinfos

- 15 bis max. 25 Minuten Konsultationszeit
- Ca. 60 Minuten Vertrauensgespräch
- Infos zum Mess Prozedere können dem Infoblatt [SLD inkl. StressCheck+](#) entnommen werden.

### Kosten / Terminabsage / Krankenkasse

Die Kosten des Stress Assessments sind in bar oder via Vorauszahlung auf folgende Zahlungsverbindung zu leisten:

- Raiffeisenbank Bündner Rheintal
- IBAN CH06 8080 8007 0816 3224 2
- SWIFT-BIC RAIFCH22
- elanzo GmbH, Postfach 172, CH-7007 Chur

Terminabsagen bis 24h vorher ohne Kostenfolge. Im Falle von Zusatzversicherungen prüfen Sie vorgängig Rückerstattungsansprüche mit Ihrer Krankenkasse.

Weitere Informationen unter [www.cocoro.ch](http://www.cocoro.ch).