

ARBETSMILJÖUTVECKLING

I HÄLSINGLAND AB



Stressprofil®

Ett verktyg för att minska arbets- och livsstress



Vad är stress?

Stress är ett tillstånd av ökad fysiologisk och psykologisk handlingsberedskap. Stress är kroppens sätt att reagera på inre eller yttre faktorer (stressorer), som vi tolkar som hotfulla. När vi upplever en fara mobiliseras den sympatiska delen i vårt autonoma nervsystem, vilket innebär att kroppen mobiliseras för aktivitet. Stressreaktionen är nödvändig i de situationer vi behöver prestera intensivt under en kort period. Långvarig stress där mobiliseringen inte är nödvändig för vårt handlande, leder till "slitage" med ohälsa som följd. Stress påverkar individer på olika sätt. Avgörande för hur vi påverkas är hur vi uppfattar en situation, vårt allmänna hälsotillstånd, tidigare erfarenheter, beteende och livsstil. Hur vi uppfattar och tolkar en situation blir avgörande för den stressreaktion kroppen aktiverar.

Vad är stressprofil®?

Stressprofil® är baserad på stressforskning och ger en helhetsbild av arbets- och livssituationen. Profilen ger en djupgående analys av den psykosociala arbetsmiljön och den livsstress individen är utsatt för.

Vad ingår i Stressprofil®?

Profilen belyser områden som:

Psykosocial arbetsmiljö, Fysisk arbetsmiljö, Trivsel, Familjeförhållanden, Livsförändringar, Hälsvanor, Stressymtom, Vardagshändelser, Självuppfattning, Typ A-beteende, Mening och sammanhang (KASAM), Stresshantering.

Tre index utläses också i profilen:

Utbränningsprocess, Buffert mot stress och Återhämtning

Våra beteendevetare är certifierade i stressprofilbedömning och har god erfarenhet av att möta människor med stressymtom. För direkt beställning eller information om Stressprofil® kontakta:

Ola Andersson 070-671 71 05
ola.andersson@arbetsmiljoutveckling.com

Monica Lindblom 070-551 27 52
monica.lindblom@arbetsmiljoutveckling.com

Våra beteendevetare tillhandahåller utbildning inom områden:

Stresshantering • Medarbetarsamtal
Svåra samtal • Konflikthantering • Krisstöd
Psykosocial arbetsmiljö
Systematiskt arbetsmiljöarbete

Vi erbjuder metoder och kartläggningar som hjälper i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Vi finns som stöd och hjälp för chef, arbetsgrupp och enskild individ.

ARBETSMILJÖUTVECKLING

I HÄLSINGLAND AB

Sjukhusvägen 39 • 821 31 Bollnäs • 0278-172 10
Växelgatan 8B • 826 40 Söderhamn • 0270-185 50
Videgatan 9 • 828 30 Edsbyn • 0271-585 50