

# Stress-Profilen.dk



## JAJ Reseller - autorisationer

JAJ Reseller dk er etableret af en gruppe konsulenter, der har beskæftiget sig med stress og adfærdsforskning i gennem en årrække ved hjælp af profilværktøjer, der er udviklet på et forskningsbaseret og videnskabeligt grundlag. Vi bruger profilværktøjerne i samarbejde med de internationale udviklere, der står bag dem.

Vores mål er at gøre det let og enkelt for ledere og HR-praktikere at bruge profilerne.

Vi tilbyder nogle af de bedst validerede værktøjer på markedet og vi kan bistå med brugen af dem med mere. Profilerne kan købes til en lav pris.

Du kan købe profilerne online, når du har deltaget i vores et-dags autorisationskursus, der ligeledes udbydes til en lav pris.

## **STRESS-PROFILEN**

### **AUTORISATIONSKURSUS**

Stress-Profilen er et profilværktøj, der er udviklet i et samarbejde mellem Prof. John G. Geier, Geier, Learning Inc og persolog GmbH på baggrund af 50 års internationalt anerkendt stress- og personlighedsforskning. Stress-Profilen er det eneste analytiske værktøj af sin art, der afspejler individuel stressrelateret adfærd i kombination med stressorer.

Stress-Profilen kan hjælpe med at forebygge stress i din virksomhed ved at gøre medarbejderen og lederen i stand til at arbejde konstruktivt med forskellige såkaldte coping-strategier. På autorisationskurset, som varer en dag, lærer du at forstå, hvordan Stress-Profilen er opbygget, og hvilken teori og forskning om stress, der ligger bag profilen. Kurset vil gøre dig i stand til at give en tilbagemelding på profilen og bistå dine ledere og medarbejdere i indsatsen imod stress.

# STRESS- PROFILEN

## AUTORISATIONSKURSUS

### Stress-Profilen

Stress-Profilen er designet, så den giver en præcis analyse af profiltagerens livs- og arbejdssituation. Analysen skaber afsæt for en målrettet og produktiv håndtering af den enkeltes stress.

Profilen har to fortolkningstrin. Det første fortolkningstrin kortlægger profiltagerens stressorer på jobbet. Målet er dels at vurdere de enkelte stressorer hver for sig, dels hvordan de øver indflydelse på hinanden.

Det andet fortolkningstrin kortlægger profiltagerens stressadfærd for at afgøre produktiv og uproduktiv adfærd. Det sker ved at tegne et såkaldt "stresslandskab" op.

Profilen beskriver ved hjælp af copingstrategier, hvordan profiltageren kan håndtere forskellige former for stress på kort og på langt sigt.

### Forebyggende arbejde med stress

Profilen giver mulighed for at forbygge stress for den enkelte, på gruppeniveau og i forhold til hele organisationen.

Profilen kan f.eks. bruges forud for medarbejderudviklingssamtaler og danne grundlag for en konkret samtale om medarbejderens trivsel og ønsker til udvikling.

De stressorer, Stress-Profilen måler på, inddeles i nedenstående kategorier, og kan derfor f.eks. ligeledes indgå i arbejdet med APV.

- Selve jobbets udformning og betingelser
- Sociale forhold og arbejdsmiljø
- Organisatoriske strukturer og vilkår
- Individuelle personlighedstræk

### Stressramte medarbejdere

Profilen kan også bistå stressramte medarbejdere med at forholde sig aktivt til deres aktuelle situation og til at udvikle en produktiv adfærd for at opnå større trivsel. Indsatsen kan understøttes med kortere coachingforløb.



## FOREBYG STRESS

Styrk din viden om stress

Bliv kvalificeret i brugen af Stress-Profilen

Analyser medarbejderes og lederes stress ved brug af Stress-Profilen

Få hjælp til at udvikle strategier for minimering af stress

Arbejd forebyggende med stress

[www.stress-profilen.dk](http://www.stress-profilen.dk)

JAJ Reseller IVS  
Skolebakken 96  
DK-2830 Virum  
Danmark

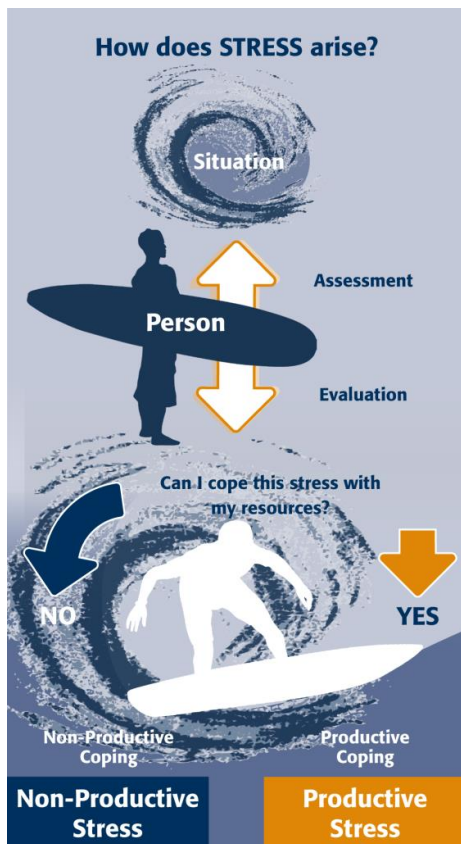
Partner  
Anne Kongsted Krum  
akk@stress-profilen.dk  
Tlf. +45 6199 5040

Partner  
Jens Overgaard Nielsen  
jon@stress-profilen.dk  
Tlf. +45 2616 8680

Associeret partner  
Henrik Søgaard Hansen  
hsh@stress-profilen.dk  
Tlf. +45 4061 6944

## Hvordan måler Stress-Profilen på stressorer?

Richard S. Lazarus Stress Model



Stress-Profilen er udviklet med afsæt i Richard S. Lazarus stress- og mestringsmodel, og måler gennem 80 spørgsmål på profiltagerens vurdering af følgende primære stressorer i arbejdslivet:

- OC - Overkontrol
- OR - Overbebyrdet
- LS - Mangel på støtte
- SR - Stort pres pga. stort ansvar
- UD - Uklar fordeling af opgaver
- US - Usikker jobsituation
- SC - Sociale konflikter på jobbet
- LR - Manglende anerkendelse
- SD - Begrænsede muligheder for beslutningstagning
- HS - Høje forventninger til en selv
- SA - Begrænsede handlemuligheder

Resultatet af profiltagerens stresspåvirkning vises grafisk og danner grundlag for en analyse af stressorerens sammenhæng, vigtighed og betydning for den enkelte:

Jobrelateret stress-indikator

	OC	OR	LS	SR	UD	US	SC	LR	SD	HS	SA
<b>Meget høj</b>	40	40	35	25	35	30	35	40	45	45	30
	37	38	34	23	32	27	32	36	41	42	28
	33	34	31	21	29	24	29	33	34	38	25
	30	30	26	20	25	22	26	30	27	31	22
	28	28	22	18	22	19	23	27	25	27	19
<b>Høj</b>	25	25	20	16	20	17	20	25	21	23	16
	23	22	19	14	19	15	18	22	18	20	14
	22	21	18	13	18	14	17	21	17	19	13
	21	20	17	12	17	13	16	20	16	18	12
	20	19	16	11	16	12	15	19	15	17	11
<b>Middel</b>	19	18	15	11	15	11	14	18	13	16	10
	18	17	14	10	14	11	14	16	12	15	9
	17	16	13	9	13	10	13	15	11	14	9
	15	15	12	9	12	8	12	12	9	12	7
	14	14	11	8	10	7	10	13	9	11	6
<b>Lav</b>	13	12	10	7	8	6	9	11	7	10	6
	11	10	6	6	6	5	8	10	6	9	5
	10	8	6	5	6	4	6	8	4	7	4
	9	7	5	4	5	3	5	7	3	6	3
	6	5	0	0	5	2	5	6	3	5	2
	3	3	0	0	2	2	0	0	0	3	0
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Hvis det ønskes, måles der ligeledes på profiltagerens stressorer i privatlivet.

## Hvordan måler Stress-Profilen på stressadfærd?

Profiltagerens stressadfærd måles i forhold til attituder og adfærd, og hvordan disse interagerer med forskellige stressorer. På den måde identificeres den nuværende stressadfærd blandt 11 stressrelaterede adfærdsmønstre. Det giver mulighed for at analysere årsager til den enkeltes reaktioner, og de ønsker, behov og den frygt, der er forbundet med uproduktiv stress.

### Stresslandkortet:



Overordnet set grupperer de 11 adfærdstyper i sig i stressreaktionerne undgåelse, tilpasning, konfrontation og tilbagetrækning, og til disse knytter der sig ugunstige tankemønstre, personen har udviklet gennem livet, og som bidrager til at vedkommende oplever at være under pres. Dette er tankemønstre, der handler om "at være perfekt", "at være populær og respekteret", "at være stærk", "at være forsigtig" og "at ikke at kunne".

### Strategier for stresshåndtering

I arbejdet med forståelse af både stressorer og stressadfærd får profiltageren værktøjer til at omforme negativ stressreaktioner til konstruktiv og ressourcefuld adfærd ved hjælp af både kort- og langsigtede stresshåndteringsstrategier.

Kortsigtede strategier b.l.a.

- Distraction, spontan afslapning og positiv selvsnak

Langsigtede strategier b.l.a.

- Stressorrelaterede, kognitive og sociale

### Fremadrettet handlingsplan

Stress-Profilen afsluttes med at profiltageren udarbejder en personlig stressjournal og handlingsplan for, hvordan vedkommende vil arbejde med at omforme uproduktive stressrelaterede handle- og tankemønstre til en adfærd, der giver ham eller hende bedre trivsel, større arbejdsglæde og større produktivitet.