



## Stressprofil

Stressprofilen är ett instrument framtaget av Docent Sven Setterlind och bygger på många års forskning inom områdena stress och psykosocial arbetsmiljö. Verktöget berör individens hela livssituation.

**Stressprofilen** bygger på en helhetssyn av människan och livssituationen. Verktöget medvetandegör de faktorer som skapar stressreaktioner samt visar på individens starka och svaga sidor. Det blir också tydligt hur individen reagerar på stress.

Tillsammans med en handledare formuleras en handlingsplan för förändring och utveckling. Använt i ett företag eller grupp ges en konkret bild av vilka gemensamma områden som är starka och vilka som behöver utvecklas ytterligare. Stressprofilen kan även användas i syfte att öka motivation och arbetsglädje och därigenom utveckla medarbetare, avdelningar och organisationer.

### Innehåll

Ett frågeformulär med 224 frågor fylls i av varje individ. Formuläret databehandlas och sammanställs som en grafisk profil. Sammanställningen går sedan igenom med en erfaren handledare under ca 1 ½ timme.

Avsikten är att individen ska ges en ökad insikt om sin situation, sin stress och vilka stressreaktioner det ger hos honom/henne. Med detta som grund diskuteras möjligheter och vägar till förändring.

För de som så önskar stöttar handledaren till att en handlingsplan tas fram. Denna handlingsplan kan sedan följas upp vid ytterligare träffar.

### Sekretess

Handledaren arbetar under sekretess och har tystnadsplikt på alla individuella resultat. Där stressprofiler genomförs på en hel grupp redovisas resultatet tillbaka till gruppen.

### Information

För mer information, kontakta oss på EQI 08/665 10 07

