

---

# - Stressindikator - test og rådgivning

Stress indikator bruges ved begyndende tegn på stress eller som forebyggende tiltag.

- Oplever du tegn på begyndende tegn på stress eller er du risikozone for det - giver Stressindikator dig et godt og videnskabeligt afsæt for at handle.
- Oplever du at balancen mellem indre/ydre krav og dine ressourcer er Stressindikator et godt værktøj til at rette op i tide.

Stressindikator identificerer det oplevede stressniveau samt sundheds- og livsstilsvaner, som enten beskytter mod stress eller øger stresspåvirkeligheden. På bare 20-25 minutter afdækker testen personlige livsstilsvaner, holdninger, copingstrategier og egenskaber, der har en forskningsunderbygget betydning for udviklingen af stress og stressrelaterede sundhedsproblemer.

Testen måler 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**

Stressindikator inkluderer en omfattende fortolkningsrapport, der indeholder en personlig profil, hvor dine svar er sammenlignet med en norm bestående af 436 tilfældigt udvalgte voksne danskere. Væsentlige afvigelser fra det gennemsnitlige i positiv eller negativ retning opgøres som henholdsvis sundhedsressourcer og sundhedsrisici.

Fortolkningsrapporten indeholder konkrete råd og anbefalinger afhængig af din scores på de 15 skalaer. Endelig rummer fortolkningsrapporten en personlig handleplan til fastholdelse af dine stressreducerende og helbredsfræmmende forandringsønsker.

Den brugervenlige fortolkningsrapport og handlingsplan gør det muligt, at få råd om hvordan du kan håndtere potentielle stresskilder præcist og grundigt samt hvordan du kan reducere og forebygge stress.

Testen tages online og personlig tilbagemelding sker enten Aarhus, Vejle, virksomhed eller online af erfaren erhvervspsykolog.