

Ablauf des Employee Assistance Program (EAP)

Einführung

Mittels eines oder nach Wunsch mehrerer **Impulsvorträge (online)** wird das **Thema Resilienz** und das **EAP** für Mitarbeiter:innen und Führungskräfte in der Organisation eingeführt. Danach wird der Zugang zum Online-Resilienz-Screening für Mitarbeiter:innen freigeschaltet.

Bestandsaufnahme

Mittels eines **Online-Resilienz-Screenings** mit wissenschaftlich fundierten Fragebögen (ca. 10-15 min) können Mitarbeiter:innen von teilnehmenden Organisationen ihre Resilienz und psychische Gesundheit ermitteln und erhalten eine personalisierte und anonyme Rückmeldung im Sinne eines Ampel-Systems.

Handlungsempfehlung

Basierend auf den ermittelten Werten erhalten die Teilnehmenden **zeitnah** und **verschlüsselt** ihr **persönliches Profil**, das anhand eines Ampel-Systems aufzeigt, wie das aktuelle Stresserleben und die Resilienz ausgeprägt sind. Zudem erhalten sie personalisierte Handlungsempfehlungen, wie sie ihre psychische Gesundheit stärken können. Allen Beschäftigten wird zugesichert, dass die Ergebnisse **absolut vertraulich** behandelt werden und NICHT an den:die Arbeitgeber:in rückgemeldet werden.

Zudem erhalten die Teilnehmenden Zugriff auf unsere **exklusive Resilienz-Screening Homepage** mit praktischen Informationen zu Resilienz und Stressbewältigung und alltagsnahen Trainingsübungen, um mit Herausforderungen besser zurecht zu kommen und langfristig gesund zu bleiben.

Erstgespräch

Zudem haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich bedarfsorientiert und vertraulich von Resilienz-Expert:innen im LIR zur Bestimmung der Ausgangssituation und der Definition des weiteren Vorgehens in einem Erstgespräch beraten zu lassen.

Zugang zu den Angeboten des LIR

Die Gesundheitsangebote werden nach dem Stepped Care Prinzip je nach Bedarf individuell zusammengestellt, so dass die effektivste und zugleich ressourcensparendste Intervention zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz zuerst angeboten wird.

Folgende **Präventions- und Gesundheitsangebote** des LIR können in Anspruch genommen werden:



Vorträge

Expert:innen-Vorträge zu Themen rund um Resilienz, Stress und Gesundheit



Coaching

Stärkung der Resilienz und Fähigkeit zur Stressbewältigung im Einzelsetting mit psychologischen Berater:innen



Training

Resilienz-Stärkung in Kleingruppen von 4-8 Personen
(auch als Kompaktkurs am Wochenende möglich)