

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)