

Dr. Michael Treier



Der Stressmanager: Ein innovatives und handlungsorientiertes Instrument zur Prävention – ein interaktives Medium zur gezielten Stärkung der persönlichen Ressourcen im Umgang mit Stress

Der Stress von heute ist die gute alte Zeit von morgen!

Der Vortrag stellt den Stressmanager sowie die Ergebnisse der betrieblichen Evaluation vor, und er skizziert die Entstehung des Stressmanagers als überbetriebliches Gesundheitsmanagement - Projekt. Mit dem Stressmanager taucht der Mitarbeiter in eine virtuelle Unternehmenslandschaft im Jahre 2010 ein. Der Anwender ist künftiger Mitarbeiter im Bereich Stressmanagement und wird vom Stressbeauftragten „Burny“ in Erdmännchen-Typologie durch das Unternehmen geführt, damit er die Maßnahmen aus der Retrospektive (Zeitreise) kennen lernen und erproben kann, die zum optimalen „Anti-Stress-Status“ der „Stress im Griff AG“ geführt haben. Im Stressmanager sind u.a. Module zum Zeitmanagement, zu Problemlösungsmethoden oder Entspannungstechniken enthalten. Alle Module sind inhaltlich durch die Universität Bochum auf Aktualität und Angemessenheit geprüft. Eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten ist integriert. Zudem enthält der Stressmanager ein valides Stressinventar zur Selbstdiagnose (Self-Assessment-Tool). Der Umgang mit dem Medium soll Spaß machen und Interesse wecken. So baut das multimediale Konzept auf drei Säulen auf: Humor, spielerischem Umgang und Erzählung einer interaktiven Geschichte.

Die multimediale Umsetzung mit Fokus auf 3D-Animationen konnte schon den zweiten Platz in einem anerkannten 2D/3D-Wettbewerb (Animago-Award) erzielen. Der Stressmanager ist dabei kein kommerzielles, sondern ein aus öffentlichen Geldern entwickeltes Produkt. Er ist vom Institut für Arbeitswissenschaften der RAG Aktiengesellschaft im Auftrag der GAAS (Gemeinschaftsaufgabe Arbeitsschutz mit Teilnehmern von RWE, DSK, IGBCE, BBG usw.) entwickelt und mit vielen betrieblichen Partnern realisiert worden.

Dr. Michael Treier

Studium der Psychologie, Wirtschaftspädagogik und Arbeitswissenschaften. Fachbereichsleiter Arbeits- u. Organisationspsychologie im Institut für Arbeitswissenschaften der RAG Aktiengesellschaft. Lehrbeauftragter an der Universität Wuppertal u. der FHS BiTS Iserlohn.

Dr. Michael Treier
RAG Aktiengesellschaft / Institut für Arbeitswissenschaften
Hülshof 28, 44369 Dortmund
Tel.: 0231/3151-570, Email: michael.treier@rag.de