



# Stress-Ex

Produktvorstellung



**Institut für Gesundheit und Management**  
Mit Sicherheit. Mehr Gesundheit.

**Stress**<sup>ex</sup>

Mal wieder die  
Tür verpasst?

„Stress:  
Keiner will ihn,  
fast jeder hat ihn.“



Die Zahlen

04

Über Stress-Ex

05

Warum Stress-Ex?

06

# Inhalt

Die Stress-Ex-  
Module

07

Die Methoden

08

Stress-Monitoring

09

Sicherheit und  
Datenschutz

10

Kontakt

11

>5

Jahre ist Stress-Ex erfolgreich  
auf dem Markt

6

Rubriken wurden integriert (Intro, Tests,  
Wissen, Übungen, Multimedia, Challenge)

44,4

Milliarden Euro pro Jahr betragen  
Krankheitskosten für psychische  
Erkrankungen (Destatis, 2017)

## Die Zahlen

10

Personen arbeiten für  
Sie ständig im  
Hintergrund an der  
Plattform

>800

Minuten spannender &  
hilfreicher Content warten  
auf Sie

9

Module enthält das  
Stress-Ex-Programm

1,0

ist die „Note“, die wir immer in  
unseren Kundenfeedbacks  
anstreben

51

Items enthält das ISB-Screening,  
um Ihr persönliches Stress-Level  
zu checken

>5.000

Seitenaufrufe werden aktuell  
pro Woche auf unserem  
Stress-Ex Portal  
verzeichnet



## Über Stress-Ex

### Aktiv und gelassen bleiben. Leistungsfähig sein.

Unternehmen investieren heute vermehrt in Entwicklungsprogramme zur Stärkung der Stressbewältigungskompetenz. Fast immer stellen sich die Teilnehmenden nach einem spannenden Seminar oder Input die Fragen:

- Wo kann ich das Erlernte vertiefen?
- Wo kann ich nochmal nachsehen bzw. nachhören?
- Wie kann ich noch mal üben?
- Wie kann ich aktiv werden?

Aufgrund fehlender Möglichkeiten zur Nachbearbeitung verliert sich dann zumeist rasch die positive Grundaktivierung und die Chancen zur nachhaltigen Veränderung schwinden.

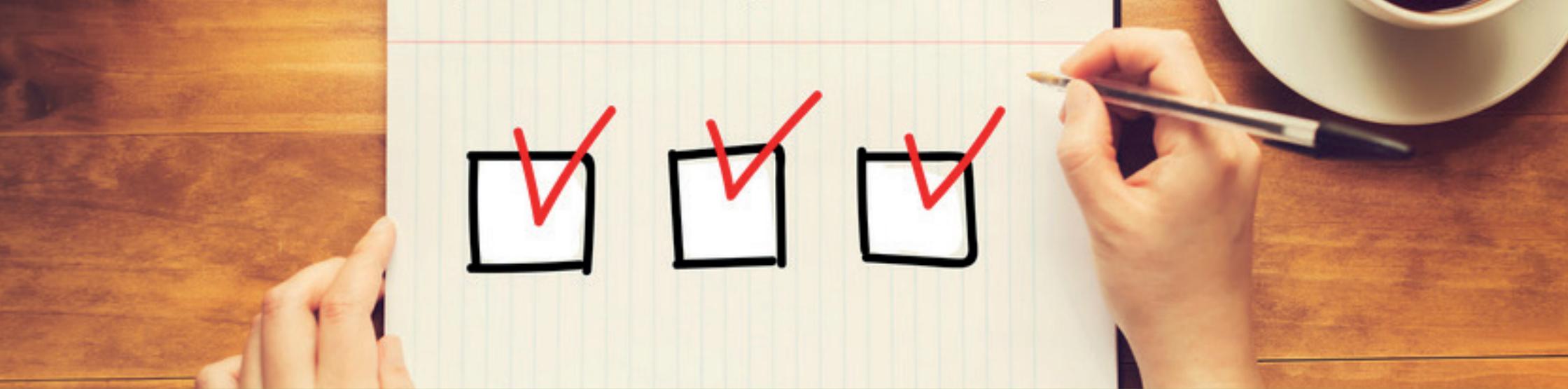
Das muss nicht sein!

Stress-Ex ist die perfekte **digitale Ergänzung** zu unseren Stress- und Resilienz-Programmen. Mit Stress-Ex können Sie Ihre Live Erlebnisse individuell nachbearbeiten, Themen vertiefen und aktiv etwas für sich tun. Wann immer Sie es wollen. Wo immer Sie es wollen. Auf welchem Endgerät Sie es auch immer wollen. Selbstverständlich anonym.

Ihnen stehen auf unserer Onlineplattform Stress-Ex insgesamt **neun Module** zur Verfügung. Der modulare Aufbau bietet den Nutzern die Chance, einen an ihre eigenen Interessen ausgerichteten Lernweg zu beschreiten. Stress-Ex punktet weiterhin mit inhaltsstarken und übersichtlichen Infoboxen, mit einem Set an Selbsttests, Übungen und multimedialen Elementen sowie mit einer hohen Praxisorientierung. Highlights sind der **integrierte Stresstest (ISB 51)** zum Monitoring der eigenen Stressbelastung und die 21-Tage-Challenges, über die Sie selbst aktiv werden können.

Mit Ihrem persönlichen Account in der Hand können Sie die Plattform 1 Jahr lang unbegrenzt nutzen.





# Warum Stress-Ex?

Stress-Ex begleitet Sie bei den kleinen Schritten, die Großes schaffen können.

... mit unterstützenden Tipplisten und persönlichen Challenges



## Ganzheitlich

Stressprävention für alle Lebensbereiche



## Praxisorientiert

Fokus auf die individuelle praktische Anwendung mit unterstützenden Tipplisten



## Vielseitig

Neun inhaltsstarke und übersichtliche Themenmodule



## Webbasiert

Überall und jederzeit nutzbar, auf allen Geräten



## Multimodal

Validierte innovative Selbsttests, Infoboxen, Übungen, interaktive Elemente, Videos



## Analog-digital

Mit ergänzenden Webinaren und Seminaren zu Schwerpunktthemen und Einzelcoachings



# Die Stress-Ex-Module

## Bewegung

Nur wer sich bewegt, steht fest im Leben.

## Ernährung

Kraftstoff für Körper und Geist.

## Erholung

Wer einschläft kann auch ausschlafen.

## Beziehungen

Um die Ecke denken - geradeaus kommunizieren.

## Einstellungen

Wir sehen die Dinge so, wie wir sind.

## Lebensgestaltung

Dein Leben ist die Summe Deiner Entscheidungen.

## Genuss

Kleinigkeiten zu genießen, bewirkt große Gefühle.

## Alltagslaster

Gewohnheiten durchbrechen - freier leben.

## Resilienz

Krisen sind Chancen, nur als Arbeit verkleidet.



# Mach es einfach!

## Die Methoden



### Intro

Starten Sie Ihren Weg durch das Modul. Im Intro erfahren Sie grundlegende Informationen über das Thema und den Aufbau des Moduls. Es dient als Orientierung und als erster Motivationsschub.



### Wissen

Unsere Wissensseinheiten liefern Ihnen zahlreiche Lern- und Fachvideos zu den jeweiligen Modulen. Welche Fette sind gesund? Wie bewerte ich Stress richtig? Wie beende ich eine toxische Beziehung? Bei uns erfahren Sie es, spannend und kurzweilig.



### Tests

Jedes Modul enthält einen kurzen fachspezifischen Selbsttest. Er soll den aktuellen Stand ermitteln und kann als Kontrolle jederzeit wiederholt werden. So lassen sich erste Veränderungen und Erfolge analysieren.



### Multimedia

Ein spannender Podcast, ein Trainingsvideo, ein interessantes YouTube-Video oder ein TED-Talk? Im Multimedia-Bereich finden Sie interessante Inhalte, die Ihnen begleitende Informationen liefern.



### Übung

Im Übungs-Bereich finden Sie zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten für die erlernten Modul-Inhalte. Probieren Sie ein leckeres Rezept aus, reflektieren Sie Ihre Stresssituationen oder üben Sie das Verteilen von Komplimenten. Hier ist all dies möglich.



### Challenge

Was treibt mich an? Oftmals ist es der Wunsch nach Veränderung, der Wunsch nach einer Herausforderung. In unseren interaktiven Challenges können Sie sich in jeweils 21 Tagen selbst herausfordern und somit spielerisch eine neue, gesunde Gewohnheit etablieren. Fangen Sie gleich damit an!





30%  
Körper

79%  
Gefühle

17%  
Gedanken

7%  
Verhalten

# Stress-Monitoring

ISB-51: Ihr individuelles Stressbarometer

## Der ISB-51 ist Ihr individuelles Stressbarometer!

Zu Beginn jeder Veränderung steht die Analyse des aktuellen Zustandes. Mit dem ISB-51 können sie anhand von 51 aussagekräftigen Items auf den Ebenen Körper, Gefühle, Gedanken und Verhalten erfahren, wie gestresst Sie aktuell wirklich sind.

Der Test kann jederzeit wiederholt werden und Ihnen somit als Vergleich dienen. ISB-51:

- Ihr persönliches Stressmonitoring
- anonym und sicher (nur Sie erfahren das Ergebnis)
- jederzeit wiederholbar
- gut visualisiert
- motivierend





# Sicherheit und Datenschutz

## **Deutscher Server-Standort**

- Stress-Ex liegt auf einem deutschen Server, der den aktuellen deutschen und europäischen Datenschutzbestimmungen entspricht. Definierte Zutrittskontrollen und Sicherheitskonzepte schützen Ihre Daten. Bei der IfG haben nur autorisierte Mitarbeiter Zugang zu den Nutzerdaten von Stress-Ex.

## **Zugang nur für registrierte Nutzer**

- Nur registrierte Nutzer haben ein Stress-Ex-Profil.
- Die Daten des persönlichen Stress-Monitorings können nur die jeweiligen angemeldeten Nutzer in ihrem eigenen Dashboard sehen.

## **Keine Auswertung durch Dritte oder den Arbeitgeber**

- Die Auswertung im Dashboard erfolgt auf Grundlage automatisierter Algorithmen und wird weder von IfG eingesehen, noch an Dritte oder den Arbeitgeber weitergegeben (Cookie-Richtlinie).

- Die persönlichen Daten aus dem Nutzerprofil werden nicht mit Dritten geteilt.
- Die IfG hat keinen Zugriff auf Ihr persönliches Dashboard und wertet Ihre Daten auch nicht aus.
- Die Auswertung der Challenges läuft absolut anonym. Die Teilnahme an einer Challenge ist nicht verpflichtend.
- Die IfG führt keine weiteren Analysen der Stress-Ex-Daten durch.

## **Recht auf Vergessen**

- Jeder Nutzer kann seinen Account löschen lassen. Alle eingegebenen Daten gehen dabei verloren.
- Ein Account wird immer nach Ablauf der vereinbarten Nutzungszeit durch uns gelöscht.





# Kontakt

**Herausgeber:**

IfG GmbH Institut für Gesundheit und Management  
Konrad-Mayer-Straße 26  
92237 Sulzbach-Rosenberg

Tel.: 09661 81 38-0  
Mail: [info@stress-ex.de](mailto:info@stress-ex.de)  
Web: [www.stress-ex.de](http://www.stress-ex.de)

**Kontaktbüros:**

Leipzig  
Zimmerstraße 3 | 04109 Leipzig  
Leverkusen  
Altstadtstr. 36 | 51379 Leverkusen

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Dr. Ingo Weinreich, Dr. Christian Weigl

**Layout:**

Designplanung Cornelia Weiser  
[www.gesundheitsmanagement.com](http://www.gesundheitsmanagement.com)

**Fotos und Lizenzen:**

© Fotolia | [www.iStock.com](http://www.iStock.com)





IfG GmbH Institut für Gesundheit und Management  
Mit Sicherheit. Mehr Gesundheit.

Beratung ■ Training ■ Analyse ■ Forschung ■ Kommunikation

Telefon (09661) 81 38 0  
Telefax (09661) 81 38 17

info@gesundheitsmanagement.com  
www.gesundheitsmanagement.com



Sie möchten mehr über unsere Leistungen erfahren? **Informieren Sie sich unter:**  
[www.gesundheitsmanagement.com](http://www.gesundheitsmanagement.com)

