

Impressionen  
**Mitarbeiter-**  
**kommunikation**

STRESS  
PEGEL





## STRESS PEGEL

### StressPegel ganz kurz

- : Bewertung der Belastung im Job
- : freiwillig, anonym & datensicher
- : per Computer oder Smartphone
- : komplett in etwa 15 Minuten
- : anonymes Einzelergebnis mit Tipps
- : diskrete medizinische Soforthilfe
- : Infos zu Versorgungsangeboten
- : Chance auf weniger Stress
- : Gelegenheit zur Mitwirkung
- : perspektivisch bessere Gesundheit

## Einladung Anschreiben

„Sehr geehrte Frau Müller,

Stress gilt, wie Sie wissen, als unvermeidliches Phänomen unserer Zeit – nicht selten mit ernststen Folgen für die Gesundheit. Häufige Symptome sind Konzentrationsmangel, Schlafstörungen und Erschöpfung oder auch Ohrensausen, Schmerzen und Bluthochdruck. Dabei spielen nicht nur, aber eben auch Belastungsfaktoren im Job eine Rolle. Doch wie können wir uns dagegen besser wappnen? ... “

Auf  
Ihrem  
Briefpapier

Der  
Absender  
sind Sie



# Einladung Infoblatt

**MEDICAL CONTACT AG**

**STRESS PEGEL**

**ALLE IM GRÜNEN BEREICH?**

**StressPegel ganz kurz:**

- Bewertung der Belastung im Job
- per Computer oder Smartphone
- im Büro, daheim oder unterwegs
- komplett in etwa 15 Minuten
- Chance auf weniger Stress oder auch mehr Gesundheit
- konkrete medizinische Beratung telefonisch rund um die Uhr
- anonym, freiwillig & datensicher

Da mach ich doch mit!

Allgemeine oder dringliche Fragen zur Gesundheit? Oder möchten Sie ihr anonymes Einzelergbnis mit einem medizinischen Coach ganz persönlich, aber ohne Namensnennung besprechen? Kein Problem – rufen Sie uns an. Wir sind in den nächsten Monaten rund um die Uhr für Sie da.

Tel. 0800 140 554 xxx xxx (kostenlos)

**StressPegel by Medical Contact**

StressPegel ist ein Service der Medical Contact AG. Im Auftrag von Krankenversicherungen und Unternehmen fördern unsere medizinischen Coaches seit 2002 die Gesundheit von Versicherten und Mitarbeitern – heute mit der Erfahrung mehrerer Millionen Kontakte. Unser Einsatz in der Versorgung reicht von der 24-Stunden-Familienhilfe bis zum Fallmanagement für mehrfache Krankte Senioren. Immer ganzheitlich, lösungsorientiert und lebemann.

**Keiner kennt Ihre Belastung so gut wie Sie.**

**Bewerten Sie Ihren Stress**

Es müssen nicht immer Lärm oder Mobbing sein. In jedem Beruf und allen Unternehmen gibt es Umstände, die uns belasten. Gefühler stress kennt viele Faktoren, Manche nerven einfach nur, andere schaden der Gesundheit.

Vielleicht denken Sie ja ab und zu: Mir steht's bis hier. Oder: Das bringt das Fax jetzt echt zum Überlaufen. Aber wohin damit? Ansprechen ist oft heikel und unterschlucken keine Lösung.

**Anonym in nur 15 Minuten**

Ihr Arbeitgeber kennt das Dilemma und ermöglicht Ihnen mit der Aktion StressPegel jetzt ein anonymes Feedback. So übernimmt mit uns extra ein neutraler Datenschutzbeauftragter Spezialist die Auswertung.

Der Vorteil: In nur 15 Minuten liefern Sie Ihrem Arbeitgeber wichtige Ansatzpunkte für gezielte Verbesserungen. Ganz ohne Risiko. Denn ein Rückschluss auf Ihre Person ist völlig unmöglich.

**Einfach und spontan online**

Im Begleitschreiben finden Sie die Zugangsdaten zur Online-Bewertung. Einfach die genannte Internetadresse und das für alle Mitarbeiter gleiche Passwort eingeben. Und schon geht's los.

Das Befragungsschema ist simpel: Lesen Sie Punkt für Punkt und klicken spontan die für Sie passende Antwort an. Bei Aktionsende werten wir dann alle anonymen Gesamtberichte aus.

**Und das haben Sie sofort davon:**

- ihr anonymes Einzelergbnis, das nur Sie online erhalten,
- direkte Gesundheitsberatung mit ganz persönlichen Tipps
- medizinisch hoch qualifiziert und vertraulich per Telefon

## Einladung Infokarte

Ihre  
24/7-Hotline

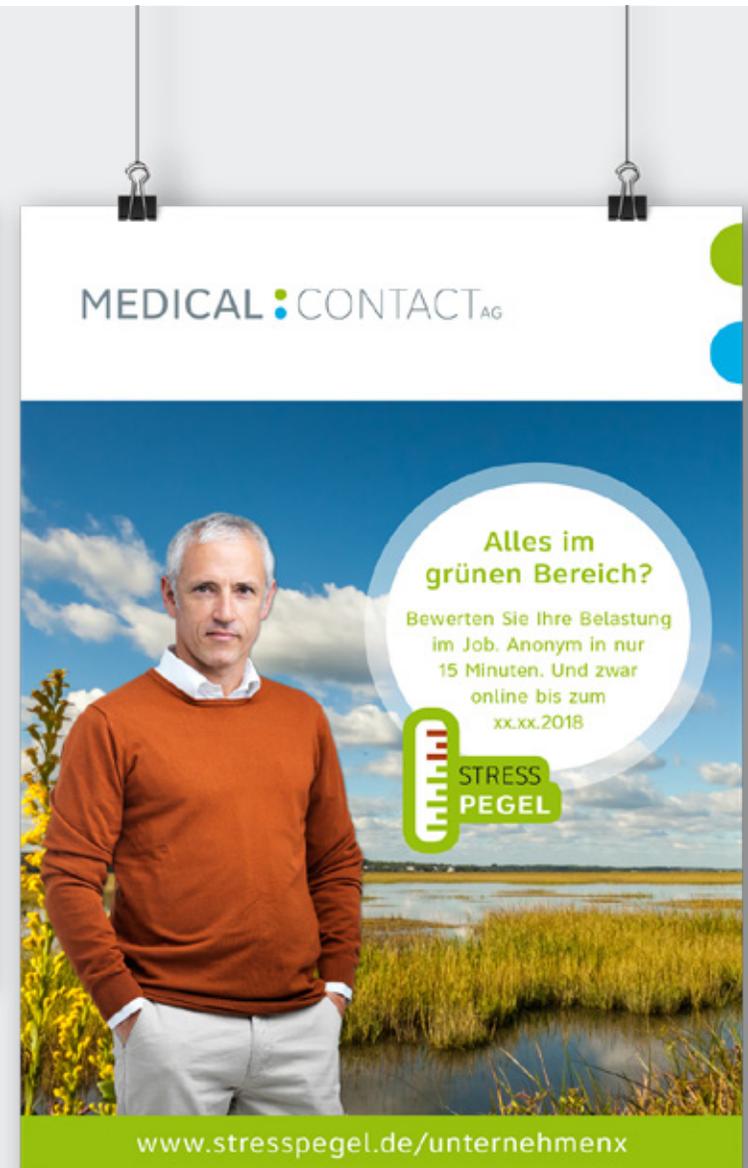
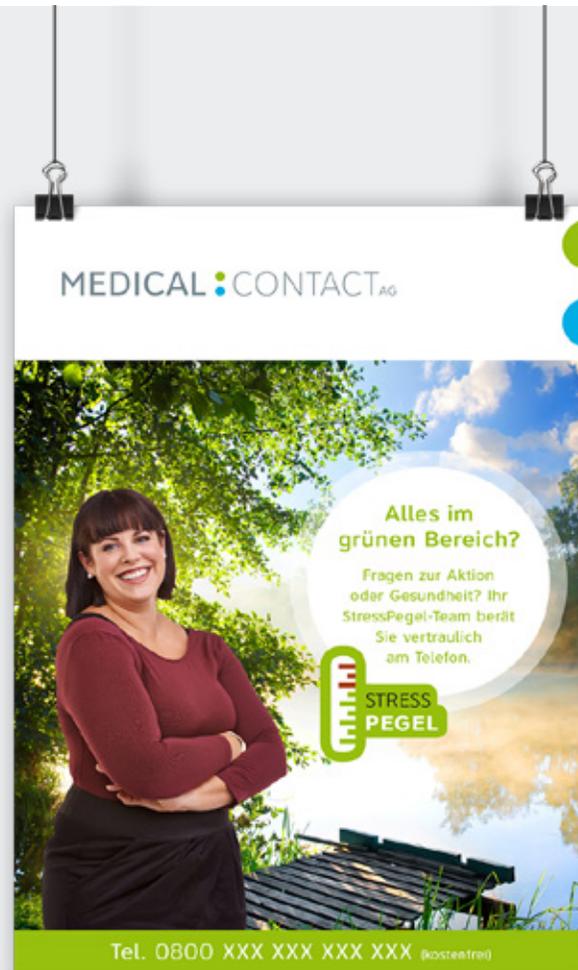
Fürs  
Portemonnaie



Aktions-Poster

Für Ihre  
Sozialräume  
etc.

DIN A2  
oder A3



## Befragung Online-Tool

Leichte  
Bedien-  
barkeit

Auch auf  
mobilen  
Geräten



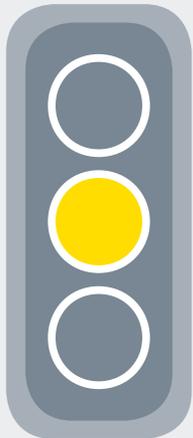
## Befragung Einzelergebnis

Nur für  
den  
Teilnehmer

Sofort online  
& als  
Download



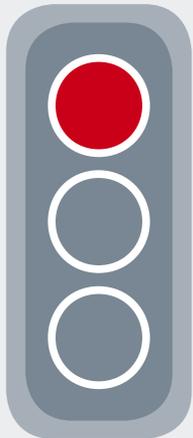
## Einzelergebnis Arbeitsbedingungen



### Beispieltext

„Ihrer Bewertung entnehmen wir, dass Ihre Arbeitsbedingungen in diesem Bereich aus Ihrer Sicht Schwächen haben. Ganz gleich, ob Sie diesbezüglich nur gelegentlich oder sogar regelmäßig Stress empfinden: Können Sie hier unabhängig von arbeitgeberseitigen Maßnahmen vielleicht selbst noch etwas zum Guten beitragen? Beleuchten Sie doch mal mit Freunden, ob Ihre Erwartungen bezüglich der betreffenden Punkte stimmig oder eventuell zu hoch sind. Und wie sieht es mit Ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen aus? Brauchen Sie z. B. gezielte Fortbildung und Förderung oder mehr Klarheit und Unterstützung? Das wäre vollkommen in Ordnung. Sollte Ihr Verhältnis zu Ihren Vorgesetzten und Ihrem Team prinzipiell vertrauensvoll sein, suchen Sie in dieser Angelegenheit unbedingt das Gespräch mit dem jeweils richtigen Adressaten. So bewegt sich Ihre Bewertung der Arbeitsbedingungen womöglich bald wieder ein Stück mehr in Richtung grüner Bereich.“

## Einzelergbnis Gesundheit



### Beispieltext

„Das gibt schon Anlass zur Sorge. Ihre Angaben lassen häufige bis sehr häufige Kraftlosigkeit und Niedergeschlagenheit erkennen. Die Gründe können vielfältig sein und müssen nicht in einer Unter- oder Überforderung im Bereich der Arbeit liegen. Fehlt Ihnen ein Ausgleich in der Freizeit? Haben Sie eine Trennung erlebt? Oder stellen viel zu hohe Erwartungen an sich selbst? Auch das können Faktoren sein. Nur Mut, vertrauen Sie sich Freunden an und gehen Sie auf Ihren Hausarzt zu. Über ihn finden Sie auch Zugang zu hilfreicher Unterstützung durch einen psychologischen Spezialisten. Und sollten Sie sich für Ihre seelische Gesundheit schon heute mehr Beratung oder etwas Entlastung wünschen: Fassen Sie sich ein Herz und sprechen Sie mit den medizinischen Coaches Ihres StressPegel-Teams. Wir unterstützen Sie gern.“



## Einzelergebnis Soforthilfe

„ ... Sie haben allgemeine oder dringliche Gesundheitsfragen? Oder möchten Sie Ihr Einzelergebnis in Sachen Gesundheit vielleicht noch heute mit einem Medizin-Coach ganz persönlich, aber ohne Namensnennung besprechen? Kein Problem!

Wenn Sie mögen, können wir uns mit Hilfe der anonymen Kennung oben rechts auf dieser Seite alles, was nicht im grünen Bereich ist, direkt gemeinsam anschauen ... “



24/7-Hotline  
während  
der Aktion

STRESS  
PEGEL



**Interesse an  
einem Testzugang?**  
Rufen Sie mich  
einfach an.

Ines Oelmann 0201 4398-1940

# MEDICAL : CONTACT<sub>AG</sub>

KRONPRINZENSTRASSE 5-7 • 45128 ESSEN  
[WWW.MEDICAL-CONTACT.DE](http://WWW.MEDICAL-CONTACT.DE)

INES OELMANN  
LEITERIN DES FACHBEREICHS VERTRIEB

TEL +49 201 4398 -1940  
FAX +49 201 4398 -1049

