

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a rocky shoreline, and a dense forest of green and yellow autumn trees on a hillside under a cloudy sky.

Entwickelt von

gaus



DOSIMIRROR

Dein persönlicher Stresscoach





Idee

Fast jeder hat Stress in der Arbeit oder im Privatleben. Aber woher genau kommt der Stress und was kann man dagegen tun?

DOSIMIRROR analysiert die individuelle psychische Belastungssituation und hilft, besser damit umzugehen.

Unternehmen erhalten auf der Basis von **DOSIMIRROR** Hinweise für das Betriebliche Gesundheitsmanagement.

DOSIMIRROR ist nicht nur ein „Stress-Schrittzähler“: Die Anwender werden durch ein begleitendes Coaching- und Beratungssystem unterstützt.



Funktionsweise

Basis von DOSIMIRROR ist ein System von Fragen zu

- ⌚ **Belastungen und Ressourcen** einerseits: Zeitdruck, Organisation, Führung, Kunden, Kollegen, Privatleben, Bewegung, Regeneration
- ⌚ **Erleben und Beschwerden** andererseits: Zufriedenheit, Stress, Schmerzen, Erschöpfung

Die tägliche Selbsteinschätzung über universell verständliche Emojis dauert weniger als eine Minute.



Auswertung

Über ein „Belastungsbarometer“ zeigt **DOSIMIRROR** die Mittelwerte der Indikatoren über die letzten zehn Tage.

Dies veranschaulicht Problemschwerpunkte und Handlungsbedarfe.

Die Darstellung als Wettersymbole ist selbsterklärend und spricht emotional an.



Belastungsverläufe

Die „Fieberkurve“ der Belastungen über die letzten zehn Tage objektiviert die Erinnerung:

- ❖ War der Zeitdruck tatsächlich immer hoch?
- ❖ Hat man wirklich jeden Tag viel Sport getrieben?

Die kalendarische Darstellung ermöglicht eine erste Ursachenanalyse:

- ❖ Wann waren Stress oder Zufriedenheit am höchsten?
- ❖ Was ist an diesen Tagen vorgefallen?



Ursachenanalyse

Empfinden und Beschwerden (z.B. Stress/Erschöpfung) resultieren aus den Arbeits- und Lebensbedingungen.

Wenn man z.B. viel Zeitdruck hat, sollte man auch erhöhten Stress empfinden. Tatsächlich ist das aber bei jedem Menschen anders.

DOSIMIRROR berechnet

- ❖ individuelle Ursachen von Zufriedenheit und Stress (Was führt zu Stress, was macht zufrieden?)
- ❖ die Auswirkungen der Arbeitsbedingungen (Wozu führt Zeitdruck? Was bewirkt Regeneration?)



Coachingangebot

Nicht jeder kann allein die Daten interpretieren, mancher möchte lieber mit einem Experten sprechen.

DOSIMIRROR bietet eine persönliche Unterstützung für die Anwender durch ausgebildete Coaches an.

Die Hotline wird realisiert durch die „Schnelle Hilfe“ (a³ e.V. Bielefeld, www.a3-owl.info).

Der Service ist kostenpflichtig, aber sehr günstig.

Für die Beratung übermittelt der User seine Daten an den Coach und nimmt per Telefon oder Mail Kontakt auf.



Datenübergabe beim Coaching

DOSIMIRROR Coaching Tool

Login: Name Passwort 🔍

Datum	Kollegen	Privatleben	Bewegung	Schmerzen	Organisation	Zeitdruck	Fuehrung	Kunden	Regeneration	Zufriedenheit	Stressniveau	Erschoepfung
15.03.2018	5	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5
16.03.2018	4	5	4	3	4	1	2	1	2	3	3	3
10.01.2018	3	1	5	2	4	3	1	2	1	4	2	5
09.01.2018	2	1	2	5	2	3	1	4	1	3	5	1
08.01.2018	2	2	1	4	5	2	3	1	1	2	3	4
07.01.2018	5	4	3	2	2	2	3	3	1	5	4	2
06.01.2018	5	3	1	2	4	1	3	5	5	4	3	2
05.01.2018	1	3	4	2	3	4	5	5	4	3	2	1
04.01.2018	2	4	5	3	1	4	2	3	1	5	2	3
03.01.2018	4	5	5	4	3	2	1	1	2	4	5	3



Datenschutz

DOSIMIRROR unterscheidet sich durch sein innovatives Datenschutzkonzept von anderen Anbietern.

Die Daten liegen auf dem Smartphone des Nutzers, nicht in einer Datenbank im Internet.

Erst wenn der Nutzer die Daten (z.B. für ein Coaching) teilen will, versendet er sie.

Der Nutzer kann in der App überprüfen, welche Daten gesendet werden.

Zur Authentifizierung beim Coach verwendet der Nutzer einen eindeutigen Code, keinen Namen.

Dadurch entfallen Akkreditierungsprozesse und die Erhebung und Speicherung persönlicher Daten.



DOSIMIRROR für Unternehmen

- ❖ Customizing durch unternehmensspezifische Usercodes
- ❖ Anpassung der Optik und der Indikatoren
- ❖ Erhebung ergänzender Daten für die betriebliche Auswertung (z.B. Standort, Abteilung)
- ❖ Zusammenführung und Auswertung der Daten
- ❖ Beratung bei der Interpretation der Auswertungen
- ❖ Unterstützung der Planungs- und Umsetzungsprozesse

Oberste Priorität haben Datenschutz und Transparenz des Vorgehens. Die spezifischen Prozesse werden immer mit Unternehmensleitung und Betriebsrat vereinbart.

Entwickelt von
gaus



DOSIMIRROR

Dein persönlicher Stresscoach



Kurt-Georg Ciesinger
gaus gmbh medien bildung politikberatung
Märkische Str. 86-88, 44141 Dortmund
0231 / 47 73 79.36, 0171 / 1 79 67 20
ciesinger@gaus.de, www.gaus.de
www.dosimirror.de