

In unserer heutigen erfolgsorientierten Zeit steigen die Erwartungen an jeden Einzelnen, sei es im Berufsalltag oder auch im privaten Bereich. Häufig resultiert daraus Belastung und Überforderung. Bemerkbar macht sich dies dann in Stresssymptomen wie vor allem Schlafstörungen, Verspannungen, Gereiztheit und andere zum Teil diffusen physischen Begleiterscheinungen.

Ziel der AVEM-Testung ist herauszufinden, wie wichtig die Arbeit für jeden Einzelnen ist, wie weit die Arbeit unseren privaten Alltag beeinflusst und wie sehr wir in unseren auch frei verfügbaren Zeit mit den Arbeitsanforderungen und Ergebnissen beschäftigt sind.



Mag. ^a Sabine Hofer
Diplompsychologin
zertifizierte Erwachsenen-
Trainerin

Der Test zur Erfassung des arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmuster gibt darüber Aufschluss und ermöglicht einer Person, diese arbeitsbezogenen Stressfaktoren zu erkennen und die Einstellung zur Bedeutsamkeit der Arbeit und die üblichen Verhaltensweisen zu überdenken und positive Veränderungen einzuleiten.

Stress macht auf Dauer krank. Diese Volksweisheit ist bekannt, jedoch werden konsequente Verhaltensänderungen oft erst dann durchgeführt, wenn der Zusammenbruch droht bzw. das Burnout voll zugeschlagen hat.

Lassen wir es gar nicht so weit kommen und schlagen wir dem Stress ein Schnippchen, indem wir aktiv unsere Einstellung und Verhaltensweisen überdenken und notwendige gesundheitsförderliche Maßnahmen (wie z.B.: Massagen, Aromatherapiesitzungen,...) ergreifen.

Für ein lebenswertes, gesundes und harmonisches Leben!