

SHA

压力与健康风格评估

适用于

- 所有人群

应用

- 企业对员工的压力症状与压力来源的了解
- 员工关爱

测验形式

- 电脑或手机在线测评
- 约15分钟

© i-Select善择 版权所有



概要

压力与健康风格评估 (SHA) 旨在帮助个体了解目前的压力状况、压力来源和健康水平, 并根据你具体状况提出发展建议, 从而整体增进你的健康, 降低压力水平。主要包含五方面的评估: 社会经济压力、家庭压力、人际压力、职业压力、时间压力。

主要特点

- 帮助企业了解员工整体压力与健康情况, 可与企业员工关爱部门联合使用
- 帮助个体探寻自己主要的压力来源与健康状况
- 帮助个体了解自己的压力和健康情况是否要引起关注

SHA 模型



报告

SHA 个人报告: 帮助个体了解自己的压力和健康状况, 并根据具体压力情况提供改善与发展建议。

SHA 团队报告: 帮助企业了解员工的主要压力来源和健康情况, 同时也会保护员工隐私, 为员工心理健康状况与发展提供辅导和关爱方向, 通过不同时间段的重复测量动态了解员工的心理状态, 来评估企业为员工提供支持的有效性。

界面

