

# Individuelles Stressmonitoring mit DOSIMIRROR



DOSIMIRROR ist ein Selbstbeobachtungs-Programm, das Sie auf jedem Smartphone für Ihr eigenes Beanspruchungsmonitoring nutzen können.

Mit DOSIMIRROR können Sie ohne großen Zeitaufwand Ihren Tag Revue passieren lassen. Die tägliche Eingabe dauert weniger als eine Minute. Ganz einfach und spielerisch.

War der Zeitdruck hoch oder niedrig?  
Wie war heute die Arbeit organisiert?  
Wie lief es denn mit den Führungskräften heute? Geben Sie Ihre Bewertungen ganz einfach mit einem Klick ab..

Sie sammeln jetzt Ihre Daten zwei Wochen lang. Auf Knopfdruck kann DOSIMIRROR alle vorhandenen Daten auswerten. Das System rechnet aus, wie die Belastungen und das Stressempfinden und die Beschwerden eigentlich zusammenhängen. So können Sie nachschauen, was genau Ihnen Stress bereitet hat: Waren es die Führungskräfte, die Kolleg/-innen, der Zeitdruck oder die Belastung im Privatleben?

DOSIMIRROR arbeitet mit der „Schnellen Hilfe“ zusammen. Sie können direkt aus der App heraus Kontakt mit den Coaches aufnehmen.



## Sie wollen es ausprobieren?

Eine Web-Demo finden Sie unter: [iphone.appv2.bgmfuerkmu.de](https://iphone.appv2.bgmfuerkmu.de)  
weitere Infos unter: [dosimirror.de](https://dosimirror.de)



## Sie wollen teilnehmen?

Die App kann kostenlos im Play Store (für Android) und im AppStore (für iPhone) geladen werden. Die Coachingfunktion ist kostenpflichtig und kann durch einen Code freigeschaltet werden. Informationen finden Sie unter [BGMfuerKMU.de](https://BGMfuerKMU.de).

## Sie haben weitere Fragen?

Herr Ciesinger von der Deutsche Angestellten-Akademie steht Ihnen zur Verfügung: [kurt-georg.ciesinger@daa.de](mailto:kurt-georg.ciesinger@daa.de) / 0171-1796720



