



**wraw**<sup>®</sup>

Workplace resilience  
and wellbeing

## Wraw<sup>®</sup> – Vårt mätverktyg

Analysinstrumentet Wraw<sup>®</sup> är ett online-verktyg som gör det möjligt för individer, arbetslag/team och organisationer att identifiera sina styrkor, identifiera brister och viktigast av allt att välja metoder och strategier som gör det möjligt att "ta kontroll" över välbefinnandet och den psykologiska motståndskraften.

# WRRAW INDEX<sup>®</sup>

Ett analysinstrument som mäter välbefinnande  
Analysinstrumentet Wraw<sup>®</sup> är baserad på The Wellbeing Projects ([www.thewellbeingproject.co.uk](http://www.thewellbeingproject.co.uk)) validerade modell för psykologisk motståndskraft.

Modellen kan sägas vara ett mycket effektivt ramverk som stödjer en förstärkning och utveckling av individens och teamets psykologiska motståndskraft och innehåller kognitiva, emotionella element samt en analys av beteendemönster. Vidare ger modellen en helhetssyn och ett heltäckande angreppssätt för att möjliggöra betydande positiva förändringar avseende välmående och arbetsrelaterade prestationer på såväl individnivå som gruppnivå.

Wraw<sup>®</sup> ger organisationen verktyg att utveckla

- Medarbetarnas insikt och förståelse för individuella styrkor och utvecklingsområden avseende psykologisk motståndskraft.
- Medarbetarnas förmåga att välja rätt strategier för att bygga sin mentala styrka.
- Arbetslagets/teamets samlade psykologiska motståndskraft.
- Medarbetarnas arbetsglädje, motivation och psykiska hälsa.

## Rapportens innehåll

Rapporten till deltagaren innehåller såväl en beskrivning av individens skyddande faktorer som utvecklingsområden för prioritering och fokus avseende att bygga upp den psykologiska motståndskraften. Dessutom ingår konkreta tips som gör det möjligt för deltagaren att komma igång direkt med att börja bygga sina personliga motståndskraft. Arbetsledaren erhåller en anonymiserad rapport över teamets samlade nivå av psykologisk motståndskraft.

## FAKTA

- Pris: 3750 kr exkl. moms/deltagare
- I priset ingår en individuell detaljerad rapport till deltagaren, en anonymiserad översiktlig rapport till arbetsledaren på teamnivå samt en 3 timmars workshop med deltagare och arbetsledare ledd av Resistant Minds
- Wraw<sup>®</sup> är lämplig för arbetslag/team upp till 15 personer
- För mer information: [www.resistantminds.se](http://www.resistantminds.se)

## KONTAKT

### RESISTANT MINDS

Stora Hoparegränd 1  
Box 2304  
103 17 Stockholm

Tel: 08-791 90 10  
[info@resistantminds.se](mailto:info@resistantminds.se)  
[www.resistantminds.se](http://www.resistantminds.se)

RESISTANT MINDS<sup>2</sup>  
COACHING FOR RESILIENCE