

HRV-MESSUNG

DAS VERHÄLTNISS ZWISCHEN STRESS UND REGENERATION OBJEKTIV ERFASSEN.

Durch die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) werden das Verhältnis zwischen Stress und Regeneration und die Schlafqualität präzise und objektiv erfasst. Die Mitarbeitenden erfahren in der persönlichen Beratung, welche Situationen stressauslösend sind, welche ihre Erholung beeinträchtigen, und erhalten Tipps, um ein gesundes Verhältnis zwischen Stress und Regeneration zu erzielen. Im Abonnementzeitraum können sie selbständig weitere Messungen durchführen und den Effekt ihrer Massnahmen mit Hilfe einer Mobile-App verfolgen.

Zielgruppe

- › Alle Mitarbeitenden

Zielsetzungen

- › Die Mitarbeitenden erhalten objektive Informationen über ihren aktuellen Belastungszustand
- › Identifizieren von persönlichen Stressoren und Faktoren, die die Regeneration beeinträchtigen
- › Aufzeigen von Massnahmen zur Reduktion von Belastungen und Stärkung von Ressourcen

Inhalte

- › HRV-Messung mittels einem unauffällig am Körper getragenen HRV-Recorder und Mobile App
- › Initiale 72h-Messung: Auswertung und 45 Minuten Einzelberatung durch Fachperson
- › Abonnementzeitraum: Selbständige Messungen und Analysen durch die Mitarbeitenden per Mobile App während ein oder drei Monaten (je nach Vereinbarung)
- › Bei Drei-Monats-Abonnement: zusätzlich 30 Minuten Einzelberatung durch Fachperson

Durchführung

- › Ärztin/Arzt oder Fachspezialist/in

Anzahl Teilnehmende

- › Ab einer Person
- › Optional ab 10 Personen: anonymisierter Gruppenbericht verfügbar

Ort

- › Die Beratung erfolgt telefonisch

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / swica.ch/praeventionsmanagement

SWICA