



HRV-MESSUNG

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

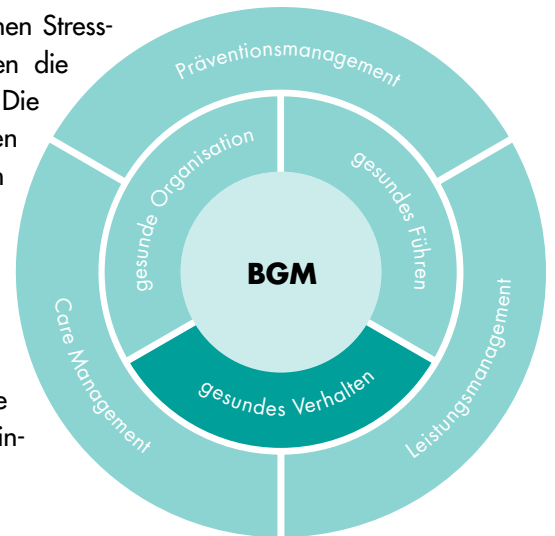
SWICA



HRV-Messung

Messung des Gleichgewichts zwischen Anspannung und Regeneration

Mit der Messung der Herzratenvariabilität (HRV) kann das Wechselspiel zwischen Stress- und Erholungsreaktionen präzise und objektiv erfasst werden. Zudem können die Schlafqualität und die Intensität der körperlichen Aktivitäten bestimmt werden. Die HRV beschreibt die natürliche Fähigkeit eines gesunden Herzens, den zeitlichen Abstand von einem Herzschlag bis zum nächsten laufend zu verändern und sich den ständig wechselnden Herausforderungen anzupassen. Sie ist damit ein Indikator für die allgemeine Anpassungsfähigkeit unseres Organismus, auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Die Steuerung erfolgt durch das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus). Mit Hilfe der gemessenen Daten und eines Protokolls, in dem die Mitarbeitenden ihre Aktivitäten dokumentieren, erfolgt eine detaillierte Auswertung. Der Mitarbeitende erfährt, welche Situationen stressauslösend sind und welche Situationen die Regeneration beeinflussen – positiv und negativ.



Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

- Die Mitarbeitenden kennen durch objektive Messungen und der persönlichen Anamnese den aktuellen Belastungszustand.
- Persönliche Stressoren, stressverstärkende Denkmuster und Verhaltensweisen werden identifiziert und Massnahmen aufgezeigt, um die persönlichen Ressourcen und Regenerationsmöglichkeiten optimal zu nutzen.

Inhalte

- 72 Stunden HRV-Messung – Der Recorder für die Messung wird dem Mitarbeitenden nach Hause geschickt.
- Individuelle Auswertung
- 45 Minuten Einzelberatung

Methodik

- Diagnostik
- Auswertung
- Beratung

Durchführung

- Zertifizierter Coach und / oder Arzt

Teilnehmerkreis

- Ab einer Person

Ort

- Telefonisch oder bei mehreren Teilnehmenden persönlich im Unternehmen

Tipp

Das Modul «HRV-Messung» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Achtsamkeit
- Regeneration
- Schlaf
- Stress