



MESURE DE LA VFC

SAISIE OBJECTIVE DU LIEN ENTRE STRESS ET RÉCUPÉRATION.

La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) permet d'étudier, de manière précise et objective, le lien entre stress et récupération et la qualité du sommeil. Lors des séances de conseils personnalisés, les collaboratrices et collaborateurs apprennent quelles situations déclenchent un état de stress et ce qui nuit à leur repos, et reçoivent des conseils pour atteindre un bon équilibre entre stress et récupération. Tant que leur abonnement est actif, les collaboratrices et collaborateurs peuvent procéder à d'autres mesures et suivre l'effet de leurs activités grâce à l'application mobile.

Groupe cible

- › Ensemble du personnel

Objectifs

- › Les collaboratrices et collaborateurs bénéficient d'informations objectives sur leur état de stress actuel.
- › Identification des facteurs de stress personnels et des éléments qui compromettent la récupération
- › Présentation de mesures de réduction des contraintes et de renforcement des ressources

Réalisation

- › Médecin ou spécialiste

Nombre de participantes et participants

- › Dès une personne
- › En option dès 10 personnes: rapport de groupe anonymisé

Lieu

- › Les conseils ont lieu par téléphone

Contenus

- › Mesure de la VFC au moyen d'un appareil discret porté sur le corps et d'une application mobile
- › Mesure initiale pendant 72 heures, puis évaluation et 45 minutes de conseils personnels prodigués par une ou un spécialiste
- › Durée de l'abonnement: mesures et analyses autonomes par les collaboratrices et collaborateurs grâce à l'application mobile pendant un ou trois mois (selon accord)
- › Avec l'abonnement de trois mois: 30 minutes de conseils supplémentaires par une ou un spécialiste

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch/gestion-prevention

SWICA