



MESURE DE LA VFC

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Mesure de la VFC

Mesure de l'équilibre entre tension et régénération

La mesure de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) permet d'étudier, de manière précise et objective, l'équilibre entre réactions de stress et de récupération, mais aussi de déterminer la qualité du sommeil et l'intensité des activités physiques. La VFC décrit la capacité naturelle d'un cœur sain à modifier constamment l'écart entre deux battements pour s'adapter aux sollicitations sans cesse nouvelles. Elle constitue de ce fait un indicateur de la capacité générale de réaction de notre organisme face aux situations les plus diverses. Le contrôle s'effectue par le système nerveux végétatif (sympathique et parasympathique). Les données mesurées et un rapport dans lequel les collaborateurs consignent leurs activités débouchent sur une évaluation détaillée. Les collaborateurs découvrent les situations sources de stress et celles qui influent sur la régénération, de façon positive ou négative.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

- Les collaborateurs connaissent leur état de stress grâce à des mesures objectives et à une anamnèse personnelle.
- Le processus permet, d'une part, d'identifier les facteurs personnels de stress et les schémas de pensée et comportements qui renforcent le stress et, d'autre part, de présenter des mesures d'utilisation optimale des ressources personnelles et des possibilités de récupération.

Contenu

- Mesure de la VFC sur 72 heures (l'enregistreur est envoyé au domicile du collaborateur)
- Evaluation individuelle
- 45 minutes d'entretien personnalisé

Méthode

- Diagnostic
- Evaluation
- Conseil

Intervenants

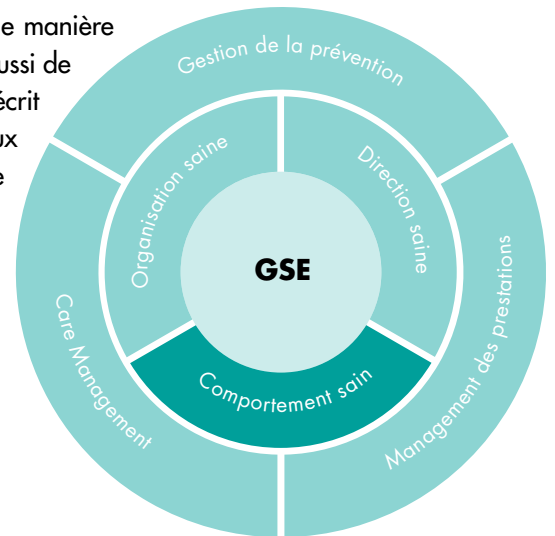
- Coach certifié et/ou médecin

Participants

- A partir d'une personne

Lieu

- Par téléphone ou sur site si plusieurs collaborateurs inscrits



Recommandation

Le module «Mesure de la VFC» peut s'accompagner des offres SWICA suivantes:

- Pleine conscience
- Régénération
- Sommeil
- Stress

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch