



MISURAZIONE HRV

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Misurazione HRV

Misurazione dell'equilibrio tra tensione e rigenerazione

La misurazione della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) consente di rilevare in modo preciso e obiettivo l'alternanza tra reazioni di stress e situazioni di calma. Inoltre è possibile valutare la qualità del sonno e l'intensità delle attività fisiche. La HRV descrive la capacità naturale di un cuore sano di variare continuamente il tempo che intercorre fra un battito e l'altro, reagendo opportunamente a sollecitazioni sempre diverse. Essa, pertanto, è un indicatore della capacità generale del nostro organismo di adattarsi a situazioni differenti. Questo processo è controllato dal sistema nervoso vegetativo (simpatico e parasimpatico). Tramite i dati rilevati e un protocollo nel quale i collaboratori registrano le proprie attività è possibile effettuare una valutazione dettagliata. Il collaboratore scopre quali situazioni sono fonte di stress e quali influiscono sulla sua rigenerazione, in senso positivo e negativo.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

- Tramite misurazioni obiettive e l'anamnesi personale, i collaboratori conoscono la loro attuale situazione di stress.
- Vengono identificati gli stressori personali, i modelli di pensiero e i comportamenti che aumentano lo stress e si illustrano le misure da adottare per sfruttare al meglio le risorse personali e le possibilità di rigenerazione.

Contenuti

- Misurazione HRV per 72 ore: l'apposito strumento viene spedito a casa ai collaboratori.
- Valutazione individuale
- 45 minuti di consulenza individuale

Metodo

- Diagnosi
- Valutazione
- Consulenza

Svolgimento

- Coach certificato e/o medico

Partecipanti

- Da una persona

Luogo

- Telefonicamente o, nel caso di più partecipanti, personalmente in azienda



Suggerimento

Il modulo «Misurazione HRV» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Attenzione
- Rigenerazione
- Sonno
- Stress