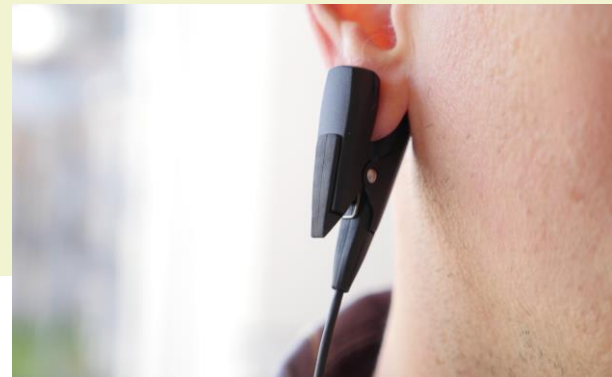


HRV Scan®



Stressanalyse in Echtzeit

Der **HRV Scan®** misst Ihre **aktuelle Stressbelastung** und Ihre Anpassungsfähigkeit an Stresssituationen. Die Analyse erfolgt innerhalb von **2 Minuten** über einen **Sensor am Ohr** und bewertet die Herzratenvariabilität. Diese schnelle und präzise Methode liefert **Einblicke in das vegetative Nervensystem**, insbesondere in das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus.

Basierend auf den Ergebnissen erhalten Sie eine **persönliche Auswertung und Empfehlungen** von qualifiziertem Fachpersonal, um Ihre **Stressbewältigung zu verbessern** und Entspannungstechniken gezielt einzusetzen.

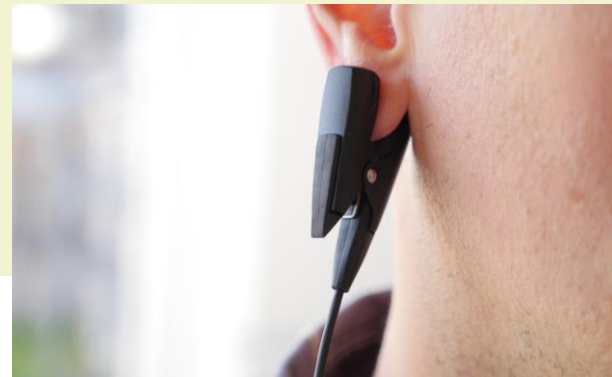
Eigenschaften:

- ✓ Ca. 15 min.
- ✓ Einzelaktivität
- ✓ Screenings
- ✓ Präsenz
- ✓ Gesundheits-Check |
Entspannung |
Stressbewältigung

Beispiel-Inhalte:

- ✓ **Stresstest:** Aktuelle Stressbelastung durch Herzratenvariabilitätsanalyse
- ✓ **Vegetatives Nervensystem:** Zusammenspiel Sympathikus / Parasympathikus
- ✓ **Entspannung- und Anpassungsfähigkeit:** Effektivität der Atmung
- ✓ **Auswertung:** Beratung durch qualifiziertes Personal

HRV Scan®



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um Ihre individuellen Wünsche und Ziele für den Aktionstag zu besprechen. Wir klären gemeinsam an welchem Datum das Screening stattfinden soll, den zeitlichen Rahmen, wie viele Personen teilnehmen und wie diese am Aktionstag bestmöglich koordiniert werden können.
- **Kommunikation:** Informieren Sie intern Ihre Mitarbeitenden über die bevorstehende Maßnahme und über die Vorteile der Teilnahme.

Organisation und Durchführung

- **Voraussetzungen:**
15 min pro Person | kein Umkleiden | 2x2 m Fläche | Stromanschluss erforderlich | WLAN
- **Aufbau:** Unser BGM-Team bereitet alles für die Umsetzung vor und bringt alle benötigten Materialien mit.
- **Durchführung:** Das Screening wird ausschließlich von qualifiziertem Fachpersonal durchgeführt. Die Messungen sind Einzeltermine mit den Mitarbeitenden.

Auswertung und Nachbereitung

- **Ergebnisse:** Die Mitarbeitenden erhalten sofort im Anschluss an das Screening eine persönliche Auswertung und Tipps für einen gesunden (Arbeits-)Alltag.
- **Weiterführende Maßnahmen:** Das Unternehmen erhält Empfehlungen für weiterführende Maßnahmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.
- **Feedback einholen:** Nach dem Aktionstag haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten wissen, wie das Screening bei Ihren Mitarbeitenden angekommen ist und welche Aspekte besonders positiv oder verbesserungswürdig waren.