

NACHHALTIGES STRESS- UND RESSOURCENMANAGEMENT FÜR IHRE MITARBEITENDEN (INDIVIDUALBERATUNG)

● Ihre Ausgangslage

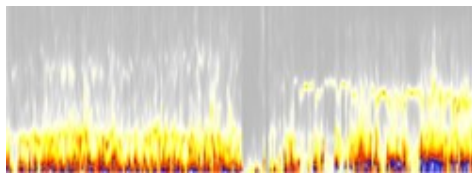
Gesunde, aktive und leistungsbereite Mitarbeitende bilden u. a. das Fundament für den Erfolg Ihrer Organisation. Die Belastung am Arbeitsplatz nimmt stetig zu. Die individuellen Bewältigungsstrategien im Umgang mit den erhöhten Anforderungen sind jedoch sehr unterschiedlich. Zudem fehlen weitgehend Frühindikatoren für Überlastung mit den bekannten Folgen wie krankheitsbedingte Absenzen, Präsentismus oder erhöhte Fluktuation.

Mit dem unten beschriebenen Testverfahren können Sie Ihren Mitarbeitenden ein konkretes, kompaktes Angebot offerieren, das individuelle Stress- und Ressourcenmanagement kritisch zu durchleuchten und das Repertoire an Bewältigungsstrategien zu erhöhen.

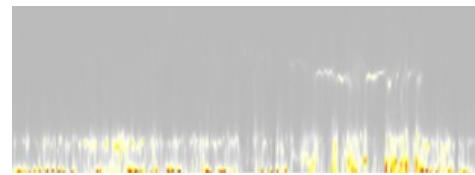
● Unser Angebot

Wir unterstützen Ihre Mitarbeitenden, sich mit erprobten Methoden ein ganzheitliches Spiegelbild Ihres Gesundheitszustands zu verschaffen. Mit dem Frühindikatoren-Verfahren erhält der einzelne Mitarbeitende diagnostische Aussagen sowohl auf physiologischer als auch auf psychologischer Ebene. Abhängig vom u. a. gemessenen Stresslevel, den Leistungs- und Regenerationsfähigkeiten und den arbeitsbezogenen Verhaltens- und Erlebensmustern erarbeiten wir entsprechende Bewältigungsstrategien.

Herzratenvariabilität (HRV)



Manager, 32 Jahre, leistungsstark
(Quelle: Autonom Health, Wien)



Handelsvertreter, 35 Jahre, Burnout
(Quelle: Autonom Health, Wien)

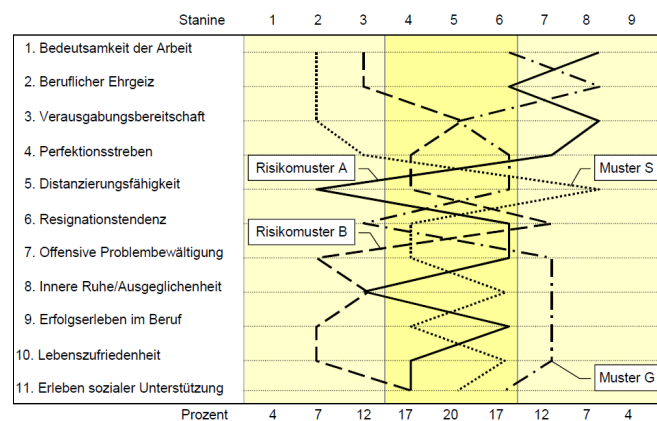
Viele Menschen denken, unser Herz müsse möglichst regelmässig schlagen. Doch der Abstand zwischen jedem Herzschlag ist niemals völlig gleich. Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein Mass für die allgemeine Anpassungsfähigkeit eines Organismus und damit ein Indikator für Gesundheit. Unsere Analyse Ihres Gesundheitszustandes basiert auf dieser physikalischen Gegebenheit.

Mit der Analyse der Herzratenvariabilität erhält der einzelne Mitarbeitende ein objektives Bild seines Gesundheitszustandes und kann somit gesundheitliche Gefahren und Potenziale identifizieren. Dadurch wird das Ausmass der Anpassungsfähigkeit an akuten und chronischen Stress konkret ersichtlich.

Während dieser nicht invasiven, d.h. den normalen Arbeitsalltag in keiner Weise einschränkenden, 24h-Messung der Herzratenvariabilität werden die wesentlichsten Gesundheitsindikatoren wie aktuelles biologisches Alter, körperliche und mentale Vitalität, Burnout-Risiko, Schlafqualität, Leistungs- und Regenerationsfähigkeit erfasst. Die wissenschaftlich abgestützten Messergebnisse werden anschliessend in Zahlen, Grafiken und Normvergleichen eindrucksvoll dargestellt und aussagekräftig interpretiert.

Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster (AVEM)

Mithilfe eines mehrdimensionalen Fragebogens ermitteln wir die subjektive Wahrnehmung des Mitarbeitenden bezüglich gesundheitsförderlichen/-gefährdenden Verhaltensmustern. Von ihnen hängt es in hohem Grade ab, wie die beruflichen Belastungen verarbeitet werden und in welchem Masse sie zu positiven oder negativen Beanspruchungsfolgen führen.



Beispielhafte Unterscheidung von 4 Mustern arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens
(Quelle: Schuhfried GmbH, Wien)

Diese Informationen dienen uns, allfällige Diskrepanzen zwischen dem objektiv Gemessenen (HRV) und der subjektiven Wahrnehmung (AVEM) abzugleichen und zu diskutieren. So fördern wir eine ganzheitliche Betrachtungsweise, was wiederum effektive Verbesserungsmassnahmen ermöglicht.

● Ihr direkter Nutzen

Dank unserer ganzheitlichen Betrachtungsweise erhält der einzelne Mitarbeitende einen umfassenden Bericht zu seiner aktuellen gesundheitlichen Situation. Die Mitarbeitenden profitieren zudem von einer persönlichen Analyse und individuellen Beratung. Sie werden befähigt:

- gesundheitliche Potenziale zu identifizieren und gewinnbringend einzusetzen.
- gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen und entsprechende, im Alltag leicht zu integrierende Massnahmen zu definieren. Eine gesunde Lebensweise muss zu den persönlichen Bedürfnissen und Wünschen passen, sonst wird sie weder angenommen noch umgesetzt.

- **Ablauf**

1. Vorgespräch (ca. 45 min): In einem Gespräch erhalten Sie wichtige Informationen zum Ablauf der HRV-Messung (z.B. Anwendung des HRV-Recorders, Führung des Tagesprotokolls) und beantworten den AVEM-Fragebogen.
2. HRV-Messung (24 Stunden): Mit Hilfe des von uns zur Verfügung gestellten HRV-Recorders wird Ihr Herzschlag während 24 Stunden überwacht, ohne Einschränkung für Sie im Arbeitsalltag. Gleichzeitig protokollieren Sie die wichtigsten Aktivitäten wie Arbeitstätigkeiten, Sport, Mahlzeiten, Schlafen etc.
3. Persönliches Beratungsgespräch anhand des HRV-Dossiers und den AVEM-Ergebnissen (ca. 2 Stunden)

Optional

4. HRV-Kontroll-Messung (24 Stunden): Wir prüfen mit Hilfe einer Nachmessung die dynamischen Veränderungen Ihrer Ergebnisse über einen bestimmten Zeitraum (Verbesserung – Verschlechterung). Unter dem Motto „selfmonitoring to health“ wollen wir Sie selbst zum Experten Ihrer eigenen Gesundheit machen.
5. Persönliches Kontrollgespräch (ca. 60 min)

- **Ihre Investition**

Gerne unterbreiten wir Ihnen eine auf Ihre Bedürfnisse hin ausgerichtete Vorgehensweise und Offerte.

- **Ihre Ansprechperson**

Roxana Laza, laza@iapbasel.ch, Tel. 061 681 23 00
Fachexpertin Gesundheitsmanagement, lizenzierte HRV-Spezialistin