

Stress-Pilot-Test: Damit der Stress nicht Sie im Griff hat!

Geben Sie Ihren Mitarbeitern Möglichkeiten an die Hand mit den Belastungen des Arbeitsalltags besser umzugehen. Anhand des sogenannten Stress-Pilot-Tests lässt sich das individuelle Stressniveau präzise bestimmen. Die Teilnehmer erhalten eine fundierte Beratung auf Grundlage ihrer individuellen Messergebnisse. Vor Ort geben unsere Experten wertvolle Tipps, wie mithilfe kurzer Atemübungen schnell und einfach am Arbeitsplatz entspannt werden kann. Mit dem Stress-Pilot-Test bieten wir Ihnen eine unkomplizierte und effektive Lösung im Handlungsfeld des nachhaltigen Stressmanagements.

Gerne geben wir Ihnen hierzu nähere Informationen.

Fakten auf einen Blick:

- ✓ Analyse der Herzfrequenzvariabilität
- ✓ Vergleich mit Alters- / Geschlechtsgruppen
- ✓ Empfehlungen für den Teilnehmer
- ✓ Biofeedback zur Stressregulationsfähigkeit
- ✓ Expertenberatung zum individuellen Stresslevel
- ✓ Hochwertige Ergebnisdarstellung
- ✓ Vergleichbarkeit bei Messwiederholung



Abb. 1: Testperson beim Stress-Pilot-Test

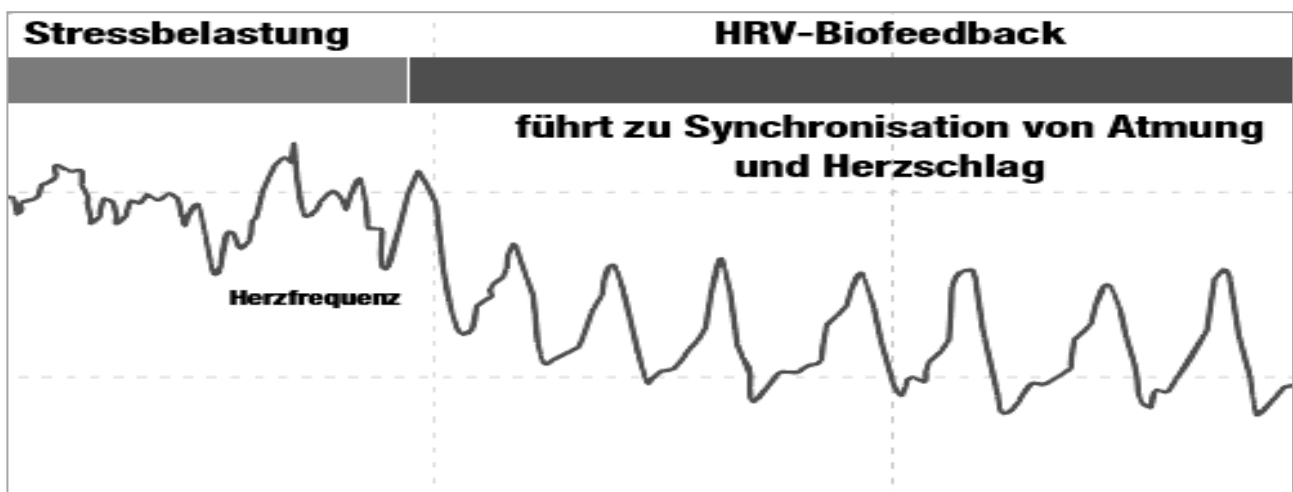


Abb. 2: Synchronisation von Atmung und Herzschlag

Beispielauswertung:

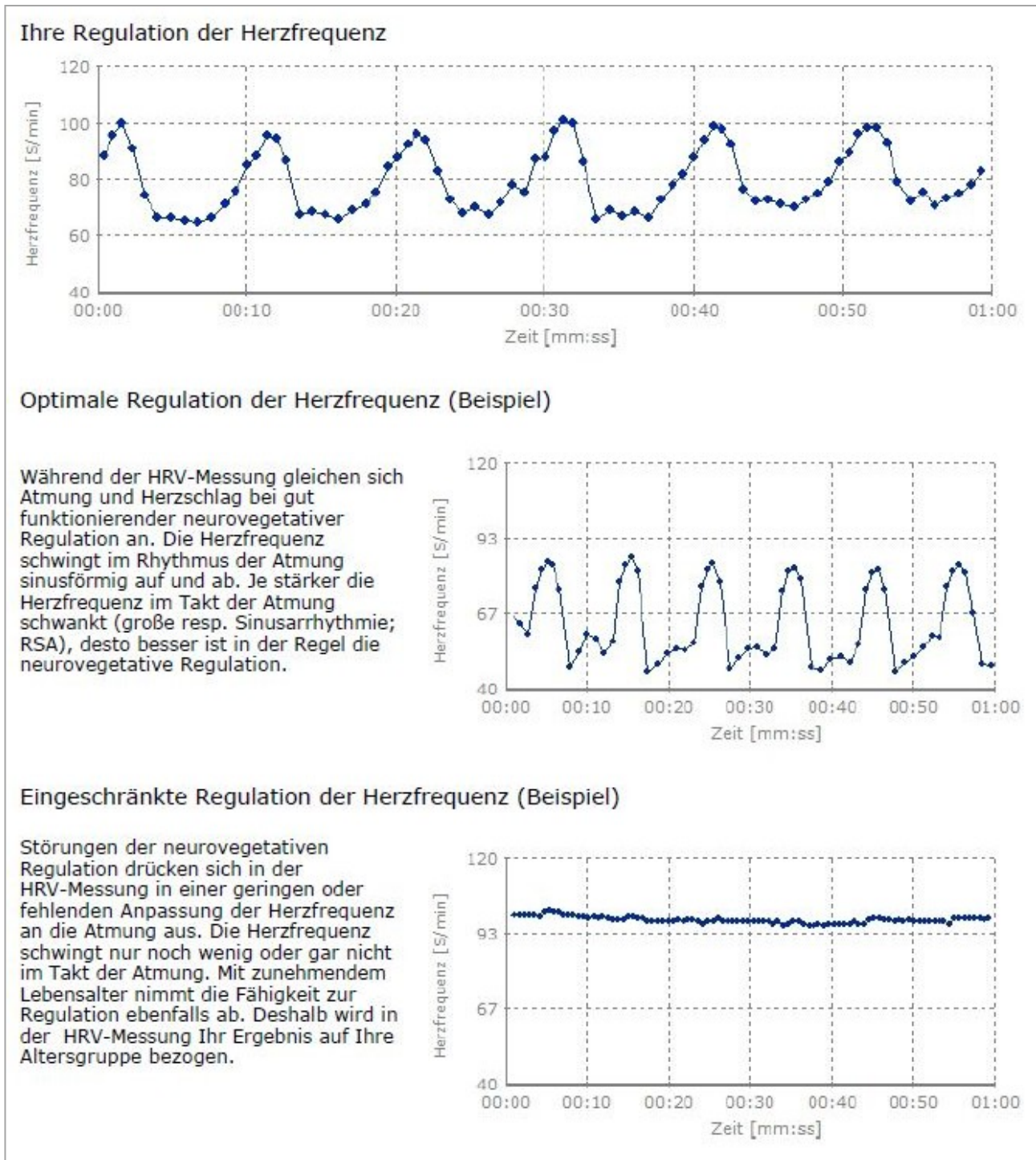


Abb. 3: Beispiel eines Auswertungsbogens „Teil 1“

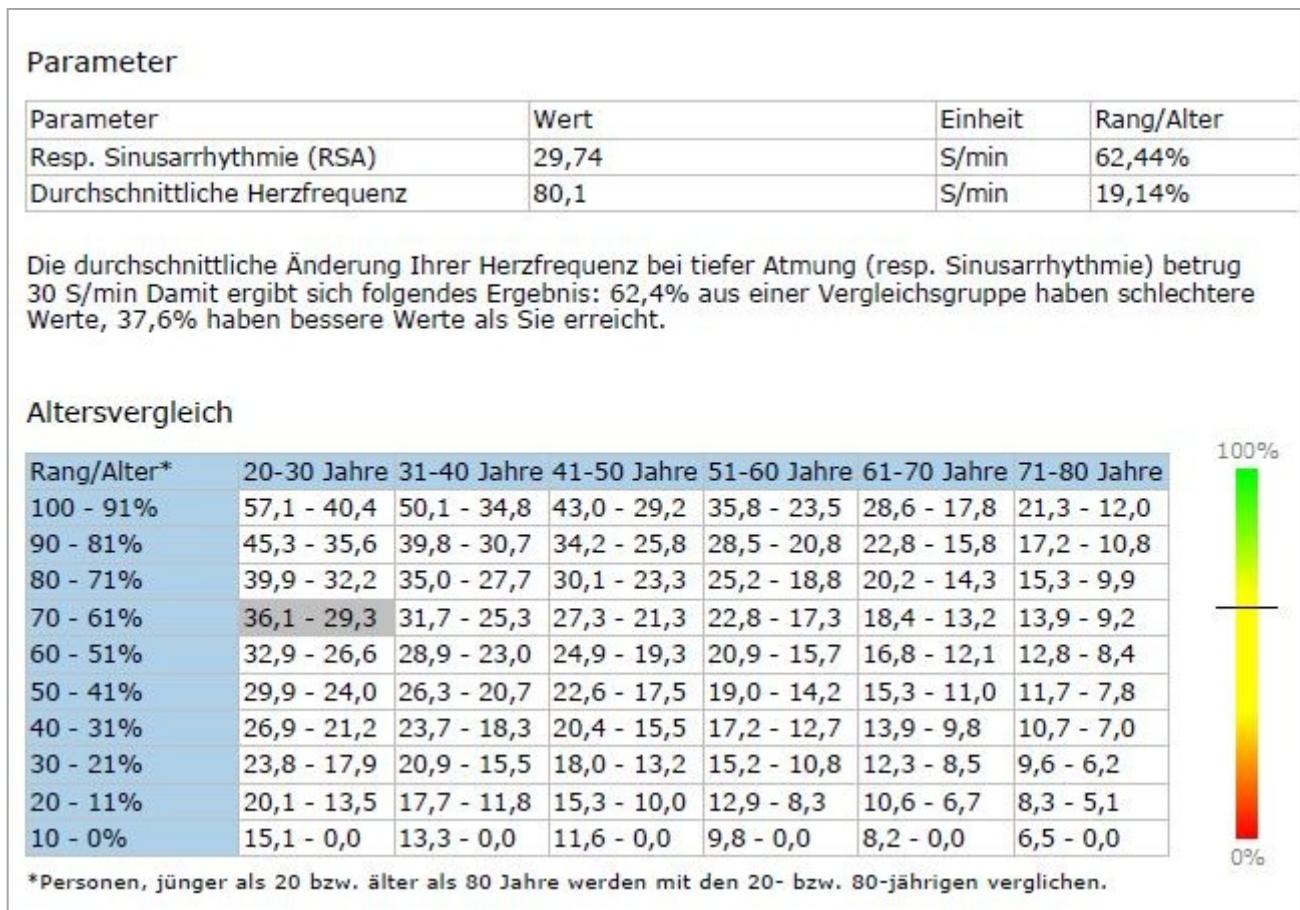


Abb. 4: Beispiel eines Auswertungsbogens „Teil 2“