



Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Menschen! **- Brennen Sie noch oder sind Sie schon ausgebrannt?**

„Eine Kette ist so stark wie ihr schwächstes Glied.“ oder „Das Ganze entspricht der Summe seiner Einzelteile.“ sind bekannte Aussagen. Wie steht's mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern? Sie wissen, gesunde Firmenchefs und gesunde Mitarbeiter in den Unternehmen steigern - u.a. durch die höhere Leistungsfähigkeit - den Erfolg des Unternehmens. Und natürlich wollen/müssen Sie auch die gesetzlichen Vorgaben des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erfüllen. Selbstverständlich werden auch Ihre Mitarbeiter Interesse an gesundheitserhaltenden und -fördernden Maßnahmen haben.

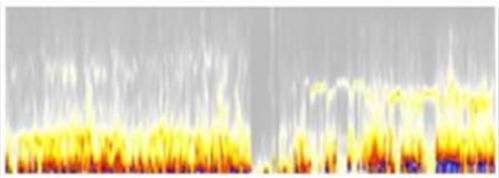
Inhalte, Ziele und Nutzen

Bei uns sind Sie richtig, wenn

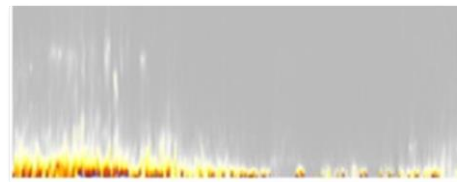
der Erhalt und die Förderung der Gesundheit Ihrer Mitarbeiter im Unternehmen für Sie ein ernstes Anliegen ist. Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Implementierung eines **nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsmanagements** und begleiten Ihr Unternehmen von der Strategieentwicklung und Konzeptionierung bis hin zur Schaffung gesundheitsfördernder Strukturen. In der Maßnahmenumsetzung sind Stressmanagement und Life Balance unsere Spezialgebiete.

Haben Sie das Lebensfeuer eines leistungsstarken oder eines Raubbau treibenden Managers?

Machen Sie messbar, was bisher nicht messbar war. Erstmals ermöglichen Messungen des wissenschaftlich gesicherten Gesundheitsindikators „Herzratenvariabilität“ (HRV) im Arbeits- und privaten Umfeld das objektive Erfassen von Gesundheitsfaktoren. Eine HRV-Messung dient der Prävention, kann aber auch bei bestehenden Störungen des vegetativen Nervensystems zur Verlaufskontrolle und Erfolgskontrolle einer Beratung bzw. eines Coachings genutzt werden.



Manager, 32 Jahre, leistungsstark



leitender Angestellter, 55 Jahre, Raubbau

Ein guter Ansatz ist die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Eine Rückbesinnung darauf, dass der Mensch im Mittelpunkt steht und Sie auch als Unternehmer Verantwortung dafür tragen, ist ein erster Schritt. Allerdings geht Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) weit über Zahlen, flexible Arbeitszeiten, gesunde Ernährung und Kooperationen mit Fitnessstudios hinaus. Welches Unternehmen weiß schon genau, wo seine Mitarbeiter gesundheitlich wirklich stehen?

Fragebögen geben zwar durch Selbsteinschätzung über den Gesundheitszustand ihrer Mitarbeiter einen ersten Einblick, allerdings keine medizinisch valide Bewertungsgrundlage, um daraus Maßnahmen abzuleiten.

Zielgruppe

Unternehmer, Führungskräfte, Mitarbeiter



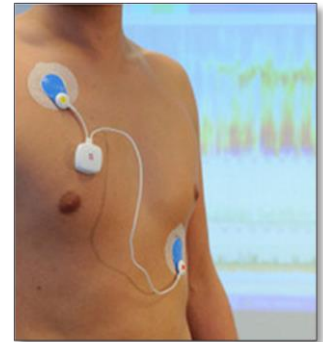
Was ist HRV?

Unser Herz tickt nicht gleichmäßig wie eine Uhr, sondern unterliegt leichten rhythmischen Veränderungen, die von Atmung, Emotionen und äußeren Einflüssen gesteuert werden. Der Herzschlag reagiert unmittelbar auf alles was wir erleben, denken und fühlen. Unsere HRV Messungen bieten den höchsten Standard in der Diagnostik der HRV und geben Antworten auf Fragen zum Thema Gesundheit und Lebensstil:

- Wie gesund bin ich?
- Wie alt bin ich wirklich (nicht biologisch)?
- Was stresst mich?
- Wie gut schlafe ich?
- Ernähre ich mich richtig?

Was wird gemessen?

Das Lebensfeuer ist eine bildliche Darstellung des Autonomen Nervensystems. Dieses nimmt alle Einflüsse auf den Menschen wie eine Antenne auf und dirigiert jeden einzelnen Herzschlag. Jeder einzelne Schlag des Herzens wird gemessen. Durch die 24-Stunden-Messung sind die Aussagen absolut objektiv und valide.



Wie wird gemessen?

Das Messgerät ist 3,5 cm im Quadrat und wiegt nur 16 Gramm. Es wird mit 2 Klebeelektroden an Ihrem Brustkorb befestigt, aktiviert und beeinträchtigt in keiner Weise Ihren gewohnten Tagesablauf.

Ihre Betreuer

Katja **Kupfer**, HRV -Professional, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, zertifizierte Stress- und Burnout-Beraterin
„Mit langjähriger Erfahrung als Referentin und Trainerin, gewürzt mit einer großen Prise Begeisterung, möchte ich zur Schaffung eines Mehrwerts für Ihr Unternehmen und für Ihre Mitarbeiter beitragen.“

K



Mag. Karl **Weichselbaum**, Unternehmensberater, diplomierter Mentaltrainer, Organisations- und Personalentwickler
„Durch meine langjährige Erfahrung im Management und im Personalentwicklungsbereich helfe ich meinen Kunden beim Planen und Umsetzen von nötigen Veränderungsprozessen.“



Termine, Orte, Ihre Investition

nach Vereinbarung

Sie haben Interesse an der HRV und möchten sich, Ihren Mitarbeitern und Ihren Führungskräften den Rücken stärken? Einen **MEHRWERT** haben dabei sowohl Ihre Mitarbeiter als auch Ihr Unternehmen. Machen Sie noch heute den ersten Schritt und nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Den Umfang und die Inhalte der Veranstaltungen passen wir gemeinsam individuell an Ihre Bedürfnisse an.

Im Sinne der leichteren Lesbarkeit ist obiger Text nicht gegendert. Selbstverständlich sind auch SIE angesprochen!