



TOP-Seminar für Führungskräfte und UnternehmerInnen

## **Benchmarking für Ihre Leistungsfähigkeit – maßgeschneidertes Coaching auf Basis Ihrer Herzratenvariabilität**

*„Welch eine himmlische Empfindung ist es, seinem Herzen zu folgen!“*

*– Johann Wolfgang von Goethe*

Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ist eine Methode, die physische und psychische Belastung, sowie die Erholungsfähigkeit des Körpers veranschaulicht. Ein Messverfahren, das zur Erhaltung der Gesundheit, zur Optimierung der Regenerationsfähigkeit und in Folge zur Leistungssteigerung genutzt werden kann.

Ein Auto können wir austauschen, wenn es kaputt ist. Wir haben allerdings nur einen Körper, auf den wir besser achten müssen, als auf unser Auto. Optimieren Sie den sorgsamsten Umgang mit sich selbst zwischen den „Serviceintervallen“. Lernen Sie im individuellen Coaching Ihren „Motor“ in Schwung zu halten.

### **Ziele und Nutzen**

- Produktivitätssteigerung
- Leistungssteigerung von Führungskräften
- Reduzierung von Krankenständen
- Nachhaltige Sicherung der Gesundheit von Führungskräften und Mitarbeitern
- Reduktion von Fluktuation und dadurch zu Verminderung von Knowhow-Verlust
- Burnout-Prophylaxe von Führungskräften
- Potentialerkennung (erfolgreiche Unternehmen kennen die Potentiale Ihrer Mitarbeiter und setzen diese richtig ein)
- Stressreduktion
- Unterstützung/Coaching zur Optimierung des „Gesunden Unternehmens“

### **Inhalte**

- Erläuterung der Herzratenvariabilität (HRV)
- Individuelle Messung Ihrer HRV (siehe „Wie wird gemessen?“)
- Analyse Ihrer Leistungsfähigkeit
- Individuelle Nachbesprechung der Messergebnisse
- Individual- und Gruppencoachings
- Früherkennung von Burnoutsymptomen
- Reduzierung Ihres Stresslevels
- Wie/wann kann Ihr Körper optimale Leistung bringen?
- Optimierung Ihrer mentalen Stärke
- Ihre Erholungspotentiale gezielt einsetzen
- Stärkung Ihrer Life-Balance
- Verbesserung Ihrer Schlafqualität
- Entspannungs- und Mentaleinheiten
- Massnahmen zur Umsetzung in Ihrem Unternehmen
- Möglichkeiten der Integration für alle MitarbeiterInnen

### **Zielgruppe**

Führungskräfte und UnternehmerInnen

### **Teilnehmerzahl**

5 - 10 Personen



## Termine, Orte

12.-15.10.2021, Reiter's Supreme Hotel, Bad Tatzmannsdorf

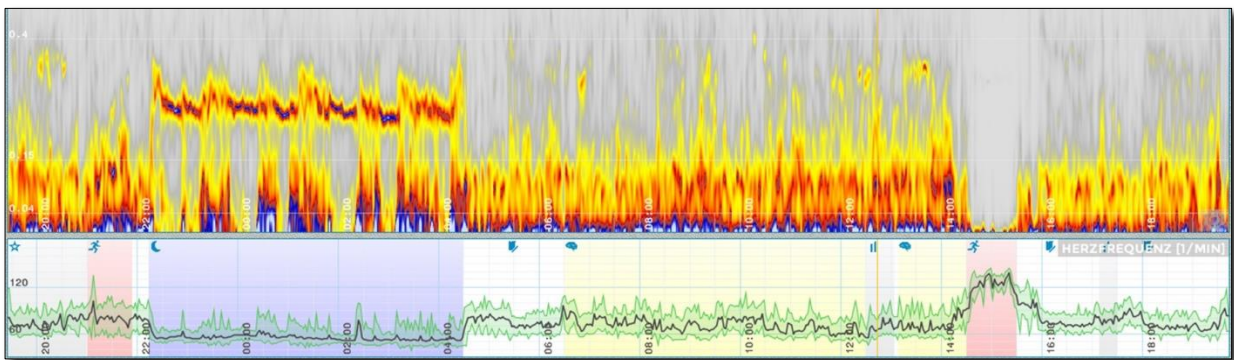
## Ihre Investition

€ 1.490,- (MWSt.-frei) zuz. Aufenthaltskosten

## Wie wird gemessen?

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

... und so könnte Ihr Messergebnis aussehen



Eine geringe Herzratenvariabilität wird als Frühwarnsignal für eine Überlastung gewertet, hingegen eine hohe Variabilität für eine gute Gesundheit mit körperlicher Aktivität und seelischem Gleichgewicht steht.

## ReferentInnen



**Katja Kupfer**  
HRV -Professional, Dipl.  
Lebens- und Sozialberaterin,  
zertifizierte Stress- und  
Burnout-Beraterin



**Mag. Karl Weichselbaum**  
Unternehmensberater

Wir arbeiten maßgeschneidert. Gerne stellen wir auch ein firmeninternes Programm für Sie zusammen.