

"STRESSPILOT"

Das Jahr 2018 steht in der Dienststelle Obertshausen ganz im Zeichen der Gesundheit. Mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement werden wir uns für einen gesünderen Lebensstil stark machen und für einen gesundheitsgerechteren Arbeitsalltag unserer Kolleginnen und Kollegen sorgen.

Stressmessung am 12. April

In Kooperation mit der BKK VBU laden wir Sie herzlich ein zur Stressmessung der Herzratenvariabilität

- › am 12. April 2018
- › am Standort Obertshausen

"Stresspilot"

- › Effektives System zur Stressmessung
- › Analysieren des persönlichen Stresslevels
- › Messung der Herzfrequenz
- › Tipps zur Reduktion des Herzstresses
- › Dauer ca. 15 Minuten

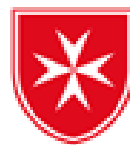
Was bedeutet Stress?

Leistungsdruck, Zeitnot und wachsende Herausforderungen sorgen dafür, dass Stress heute allgegenwärtig geworden ist. Besonders die Verbindung zwischen Beruf und Privatem stellt für viele Menschen eine Belastung dar. Dieser dauerhafte Spannungszustand kann sich negativ auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität bis hin zu Erschöpfungszuständen oder gar zum Burnout auswirken.

Anonyme Messung des Stresslevels

Man unterscheidet zwischen negativem und positivem Stress. Positiver Stress ist enorm wichtig für den menschlichen Organismus, denn er fördert Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Von noch größerer Bedeutung ist es präventiv gegen negativen Stress vorzugehen, um den Stresshaushalt zu regulieren.

Die Messung der Herzfrequenz erfolgt mittels eines Ohrclips. Dabei spielen auch die unterschiedlichen Atmungsfrequenzen eine Rolle. Die daraus ermittelten Werte zeigen die Anpassungsfähigkeit des Herzens bei mentaler und körperlicher Belastung.



Malteser

...weil Nähe zählt.



Bei Ihrer Dienststelle anmelden!

Meike Rudolph

(06104) 40679-45

meike.rudolph@malteser.org

meine-krankenkasse.de

über 40 ServiceCenter bundesweit | kostenloses 24-h-ServiceCenter 0800 165 66 16 | facebook.com/bkk.vbu