



Gesundheitsmodul Entspannungs- Coaching



Details

Mess- und Beratungszeit pro Besucher:	12 Minuten
Platzbedarf:	circa 4 m ²
Ausstattungsbedarf:	2 Stühle, 1 Tisch
Stromanschluss:	230 V
Personalbedarf:	Ein Gesundheitsexperte
Kurzbeschreibung:	<p>Stress führt zu erhöhter Energiebereitstellung als Reaktion auf eine vom Körper wahrgenommene „Gefahr“. Über eine Herzratenvariabilitätsmessung kann dies gemessen werden.</p> <p>Dabei wird eindrucksvoll verdeutlicht, was passiert, wenn der Körper auf Stress reagiert und mit welchen einfachen Mitteln diese „Alarmbereitschaft“ abgebaut werden kann.</p> <p>Der Test ist sinnvoll für alle Berufsgruppen, die am Arbeitsplatz belastende und stressige Situationen erleben.</p>

GUT ZU WISSEN



Wie wird gemessen? | Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, körperliche Reaktionen bei Stress zu deuten und Signale zu erkennen. Dazu vollziehen sie am Messgerät den eigenen Herzfrequenzverlauf nach und lernen, diesen durch die Atmung zu beeinflussen.