

Die Wirksamkeit der Interventionsmaßnahme wurde in zahlreichen klinischen Studien belegt. Neben dem Einsatz in der Betrieblichen Gesundheitsförderung ist das Gerät Therapiebestandteil verschiedenster Kliniken.

Nachhaltigkeit sichern

Für eine nachhaltige und erfolgreiche Stressbewältigung, die sich nicht nur auf der körperlichen Entspannungsebene bewegt sondern auch die allgemeinen Verhaltens- und Bewertungsebenen einbezieht, empfiehlt sich unser Seminar „**Gelassen und sicher im Stress**“. Das Seminar basiert auf dem Konzept von Prof. Dr. Gert Kaluza, Gründer und Leiter des Institut für Gesundheitspsychologie (GKM) in Marburg. Im Mittelpunkt stehen:

- das Erkennen der eigenen negativen Stressbewältigungsstrategien
- das Erreichen eines positiven Umgangs mit Stresssituationen im Alltag
- die Förderung der körperlichen Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens

Dieser Ansatz folgt dem Prinzip, vorhandene

Kompetenzen zu stärken und neue Kompetenzen zu erkennen und diese aufzubauen.

Individuelles Stresscoaching

Zur intensiven und persönlichen Weiterentwicklung schon vorhandener persönlicher Ressourcen bieten wir Ihnen ein individuelles Stresscoaching an. Gemeinsam mit Ihnen vertiefen wir dabei die Analyse Ihrer persönlichen Belastungssituation und entwickeln speziell auf sie abgestimmte Methoden zur Stressbewältigung.

Ihr Vorteil

Durch einen aktiveren Umgang mit Stress werden das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Die Gesundheitsexperten der evers Arbeitsschutz GmbH und der taxxos GmbH kommen gerne in Ihr Unternehmen, um Ihnen das Konzept des multimodalen Stressmanagements vorzustellen und beraten sie hinsichtlich einer unternehmensspezifischen Umsetzung.



in Kooperation mit:

taxxos
gmbh

Kontakt

Hauptsitz
38108 Braunschweig, Hermann-Blenk-Straße 22

Niederlassungen
28777 Bremen, Ermlandstraße 57
01099 Dresden, Manfred-von-Ardenne-Ring 20 / Haus F
39120 Magdeburg, Gustav-Ricker-Straße 62

Telefon : 0531 / 3 54 44 24
Fax : 0531 / 3 54 44 54
E-Mail : gesundheit@eversonline.de
Internet : www.eversonline.de

Fotos © shutterstock.com

Stressmanagement

Multimodales Stressmanagement
mit Atemtaktertraining



Risikofaktor Stress

Das Thema Stress und seine Auswirkungen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Arbeitsbedingter Stress steht europaweit an oberster Stelle der Gefährdungspotenziale am Arbeitsplatz. Ursachen liegen sowohl im beruflichen und privaten Umfeld, als auch bei den individuellen Einstellungen und Denkmustern. Nach Angaben des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales sind psychische Erkrankungen die Ursache für fast jede zweite Frühberentung in Deutschland und belegen mit über 59 Millionen Arbeitsunfähigkeitstagen Platz zwei bei den Krankschreibungen.

Stressfaktoren erkennen und Techniken zur Bewältigung erlernen

Um dem Stress auf die Spuren zu kommen und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, bietet die evers Arbeitsschutz GmbH in Kooperation mit der taxxos GmbH als zielgerichtete Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung ein multimodales Stressmanagement an. Ziel ist, dass die Beschäftigten

ihre persönlichen Stressverstärker und -reaktionen besser kennenlernen und gezielter Techniken zur Stressbewältigung einsetzen können.

Stressmessung – Analyse der Stressresistenz

Über eine Messung des vegetativen Nervensystems können Parameter für die individuelle Stressresistenz ermittelt werden. Auf dieser Grundlage ist eine schnelle und verlässliche Risikoanalyse für Stressfolgeerkrankungen pro Person möglich.

Anhand der anonymisierten Ergebnisse aller Teilnehmenden wird ein Gesamtüberblick über das allgemeine Erkrankungsrisiko im Unternehmen aufgezeigt.

Atemtaktertraining

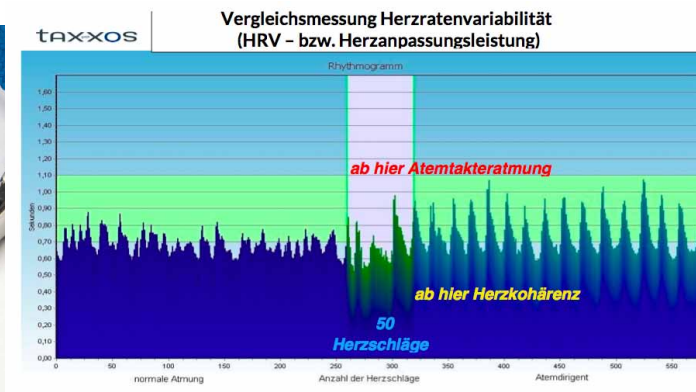
Im Anschluss an die Stressmessung werden die Beschäftigten in das Atemtaktertraining eingeführt. Jede/-r Teilnehmende erhält über einen

Zeitraum von drei Wochen einen taxxos-Atemtakter und setzt das Gerät während dieser Zeit kontinuierlich ein.

Das handliche und mobile Atemtrainingsgerät dient zur einfachen und schnellen Selbstberuhigung in verschiedensten Situationen. Durch die Anwendung wird die Atmung entschleunigt und das Herz trainiert, was zur Verringerung der Stressaktivierung im vegetativen Nervensystem führt. Mittels Vibration und Vibrationsgeräuschen werden präzise Ein- und Ausatemzeiten vorgegeben.

Evaluation

Nach der Eingangsmessung zur Analyse der Stressresistenz und dem Einsatz des Atemtacters finden drei Folgemessungen statt, um den Beschäftigten die Wirksamkeit des Atemtrainings und ihre persönlichen Einflussmöglichkeiten auf ihre Stresswerte aufzuzeigen.



5-Minuten Messung im Ruhezustand (gute HRV im Normbereich - grün)

5-Minuten Messung im Ruhezustand mit Atemtakter (Erreichen der Herzkohärenz - größtmöglicher Entspannungs- und Regenerationszustand nach ca. 50 Herzschlägen)