



BURNOUT • DEPRESSION • ÜBERGEWICHT • ARBEITSVERDICHTUNG FACHKRÄFTEMANGEL • PSYCHISCHE BELASTUNG AM ARBEITSPLATZ ...



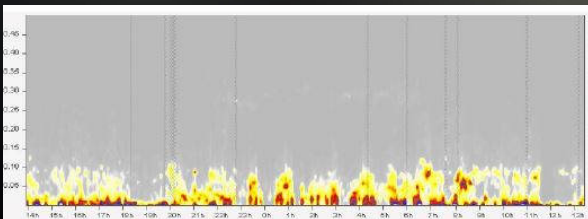
... der Spagat ist kaum noch zu schaffen und irgendwann sind die Gliedmaßen - und die Schmerzgrenzen - endgültig überdehnt....

Bislang war es nicht möglich, ebenso exakt wie Produktionskosten und Deckungsbeiträge die zunehmend wichtigste Ressource des Unternehmens zu messen:

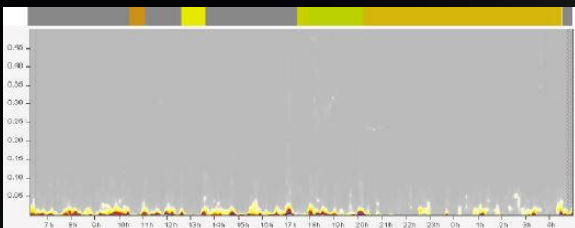
DIE GESUNDHEIT DER MITARBEITER/INNEN!

Wir bieten Ihnen jetzt die Möglichkeit dazu.

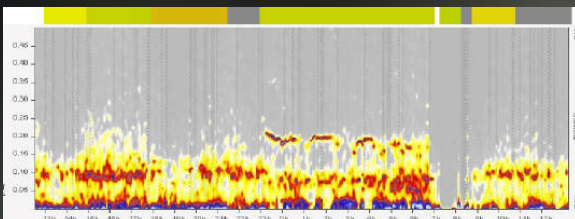
Das Ergebnis sieht dann oft so aus:



Oder gar so:



Dabei könnte es aber auch SO aussehen!



Die Messung der Herzratenvariabilität (HRV) ist ein zuverlässig wissenschaftliches Diagnosetool und damit Ausgangspunkt für eine Veränderung zum Besseren.

Unser Nervensystem ist beeinflusst vom täglichen Leben, von Leistungen, Höchstleistungen ebenso wie von unseren Erholungsphasen und dem Schlaf. Dieses abwechslungsreiche Spiel, dem sich keiner von uns entziehen kann, nimmt das vegetative Nervensystem wie eine Antenne auf und dirigiert jeden einzelnen Herzschlag unseres Lebens.

Das Zusammenspiel von **Sympathikus für Leistung** und **Parasympathikus für Regeneration** kann durch die Messung der Herzratenvariabilität erfasst und sichtbar gemacht werden.

Je höher die „Flammen“ lodern, umso vitaler, jünger und trainierter ist ein Mensch!

MESSUNG DER HERZRATENVARIABILITÄT



SIE ERHALTEN ANTWORTEN AUF FOLGENDE FRAGEN

- **Wie alt bin ich wirklich?** (aktuelles biologisches Alter) – Und wie werde ich jünger?
- **Welche Kräfte, welche Reserven stecken in mir?** (Leistungs- und Karrierepotenzial)
- **Wann ist mir was zu viel?** (Stressanfälligkeit, Burnout Risiko)
- **Wie kann ich mit Stresssituationen umgehen?** (Regulationsfähigkeit, Stressmanagement)
- **Wie schnell lade ich meine Batterien wieder auf?** (Regenerationsfähigkeit, Schlafkultur)
- **Was können wir für's Team als Ganzes tun?**

IHRE VORTEILE

- **einfache Durchführung** im Alltag, modernste Messtechnologien
- **Anonymisierte Auswertungen und Statistiken**
- **Nutzung der Ergebnisse** für Gesundheitsawards Gesundheitsgütesiegel



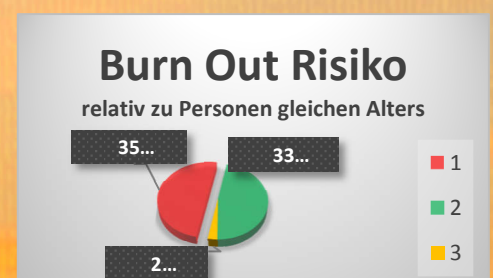
und

EINSATZMÖGLICHKEITEN

- Gefährdungsanalyse und –beurteilung
- Identifizierung von betrieblichen Belastungsschwerpunkten
- Individuelle physische und psychische Beanspruchungsanalyse
- Erfassung eines Indikators zum Gesundheitsstatus
- Erfassung des Ermüdungs- und Erholungsverhaltens
- Evaluation arbeitsmedizinischer bzw. gesundheitsbezogener und präventiver Interventionen

FÜR VERANTWORTUNGSBEWUSSTE, MUTIGE UND ANSPRUCHSVOLLE UNTERNEHMEN

- **Fakten** über gesundheitsbedingte Risiken und Chancen im Unternehmen
- **Evaluation** Ihrer Gesundheitsmaßnahmen als Steuerungsgrundlage
- **Mitarbeiter** motivieren und ihre Leistung steigern
- **Bindung** der Mitarbeiter/innen an das Unternehmen sichern



MESSUNG DER HERZRATENVARIABILITÄT

24 Stunden HRV Messung mit umfangreicher Auswertung sowie einer individuellen Beratung (nach Absprache: persönlich, telefonisch oder per Skype) und ganz konkreten Lösungen. Ab € 300,-- zuzügl. 20 % MwSt.



Gerne informieren wir Sie auch über ein nachhaltiges Jahresprogramm mit vier Messungen und Erfolgskontrolle.

Ihr zertifizierter HRV-Coach
Mag. Peter Zeller Mayer

INFO und ANMELDUNG: is@ez-akademie.at; 0664 840 5443

EZ-Akademie



Vitale Menschen • Unternehmen • Gemeinden

Kirchsteig 12, A – 3072 Kasten

www.ez-akademie.at www.vitalitaetsrad.at



Zertifizierte
Bildungseinrichtung